ఈనాడు ఆదివారం

4 జనవరి 2026



సరైన తీర్మానమే... సగం విజయం!

పాల తెలుపు... 2026 ఫ్యాషన్ రంగు!

రాజాలాంటోడు కాదు.. నిజంగానే 'రాజాసాబ్'!



సినిమా జయాపజయాలతో సంబంధం లేకుండా కలెక్షన్ల వర్షం కురిపించే కటౌట్ ప్రభాస్‌ది. నటుడు అవ్వాలని చిన్ననాటి నుంచీ అనుకోకపోయినా, తెలుగు సినిమా ఖ్యాతిని ఖండాంతరాలు దాటించాడు. 'బాహుబలి'గా కనిపించే ఆహార్యమైనా అందరూ తనను ప్రేమగా 'డార్లింగ్' అని పిలుస్తుంటారు. త్వరలోనే 'రాజాసాబ్' సినిమాతో మళ్లీ థియేటర్లలో సందడి చేయనున్న ఈ రెబల్ స్టార్ గురించి అతడి హీరోయిన్లు ఏం చెబుతున్నారంటే..



నా బెస్ట్‌ఫ్రెండ్... - అనుష్క

వెండితెరపైన కొన్ని జోడీలకు ప్రత్యేకమైన అభిమానులు ఉంటారు. నాదీ ప్రభాస్‌దీ అలాంటి జోడీనే. ఒక టీవీ షోలో 'మీకు ప్రభాస్‌తో స్నేహం కావాలా? లేక యాక్టింగ్ కావాలా?' అని అడిగితే.. నేను ప్రభాస్‌తో స్నేహమే కావాలని బదులిచ్చా. మా ఇద్దరి మనస్తత్వాలూ ఒకటే కావడంతో తను నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని చెబుతుంటా. ఒకసారి తనతో స్నేహం కుదిరితే.. ఆ అనుబంధం జీవితాంతం అలా నిలిచిపోతుంది. మనుషులకూ, బంధాలకూ అంత విలువ ఇచ్చే ప్రభాస్ వ్యక్తిత్వం నాకు బాగా నచ్చుతుంది. తనతో కలిసి నటించడాన్ని ఎప్పుడూ కంఫర్ట్‌గానే ఫీలవుతుంటా.

కలుపుగోలు మనిషి - కృతిసనన్



ప్రపంచవ్యాప్తంగా అభిమానులను సంపాదించుకున్న ప్రభాస్‌తో స్క్రీన్ షేర్ చేసుకునే అవకాశం నాకు 'ఆదిపురుష్'తో దక్కింది. ప్రభాస్ త్వరగా కలవడనీ, మొహమాటం ఎక్కువనీ విన్నాను. కానీ, సెట్లో నేను మాట కలపగానే వెంటనే కలిసిపోయాడు. షూటింగ్‌లో భాషాపరంగా నా ఇబ్బందిని గమనించి.. తనే చొరవగా సాయపడ్డాడు. ఎదుటివారికి ఎంతో గౌరవం ఇస్తాడు. నాకు బాగా గుర్తు.. 'అవకాశం వస్తే ప్రభాస్‌ను పెళ్లి చేసుకుంటా'నని ఓ ఇంటర్వ్యూలో సరదాగా నేను చెప్పిన క్లిప్ ఆ సినిమా టైమ్‌లో బాగా వైరలైంది. ఆ విషయాన్ని ప్రభాస్‌కి చెబితే.. అది చూసి తానూ నవ్వుకున్నానన్నాడు.

ఓపిగ్గా వినేవాడు - శ్రుతిహాసన్



తాను హ్యాపీగా ఉండటంతోపాటు తన చుట్టూ ఉండే వారినీ సంతోషంగా ఉంచాలనుకునే వ్యక్తి ప్రభాస్. 'సలార్'లో ప్రభాస్‌తో కలిసి నటించే అవకాశం రాగానే.. కొందరు 'డార్లింగ్'తో నటించబోతున్నావని అన్నారు. అది నాకు కాస్త ఇబ్బందిగా అనిపించింది. షూటింగ్ ప్రారంభమైన వారం రోజులకే ప్రభాస్‌ని అందరూ డార్లింగ్ అని ఎందుకు అంటారో అర్థమైంది. తనతో ఎక్కువగా జనరల్ నాలెడ్జ్, మ్యూజిక్ గురించి మాట్లాడేదాన్ని. నేను చెప్పేదంతా ఎంతో ఓపిగ్గా వినేవాడు. ఒకసారి మాటల్లో- యాక్టర్‌ని కాకపోయి ఉంటే, రోజంతా తింటూనే ఉండేవాడిని అని చెప్పాడు నవ్వుతూ.

తెలివిగా తప్పించుకుంటాడు - పూజాహెగ్డే

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్‌తో కలిసి నటించిన 'రాధేశ్యామ్' నాకెంతో ప్రత్యేకం. బేసిగ్గా ప్రభాస్ సిగ్గరి. కానీ, ఒక్కసారి పరిచయమైతే చాలు.. చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరితోనూ కలిసిపోతాడు. అలాంటివాళ్లు చాలా తక్కువమంది ఉంటారు. అది కొవిడ్ టైమ్ కావడంతో నా సహాయకుల్లో కొందరికి పాజిటివ్ అని తేలింది. దాంతో తనే ఇంటి నుంచి రోజూ భోజనం తెప్పించేవాడు. ఆ వంటలకు నాతోపాటు మా అమ్మ కూడా ఫిదా అయింది. 'బాహుబలి-3'లో నాకు అవకాశం ఇవ్వమని ప్రభాస్‌ని అడిగితే, తెలివిగా రాజమౌళి గారి పేరు చెప్పి తప్పించుకుంటుంటాడు.



ఆతిథ్యం అద్భుతం - శ్రద్ధా కపూర్

'బాహుబలి' తర్వాత ప్రభాస్ చేసిన సినిమా 'సాహో'నే కావడంతో మొదట్లో కాస్త ఒత్తిడికి గురయ్యా. ఆ సమయంలో నా ఆందోళనను అర్థం చేసుకున్న ప్రభాస్.. నాతో మాట్లాడి ధైర్యం చెప్పాడు. ఇటీవల ఓ నెటిజన్ 'ప్రభాస్‌తో మళ్లీ ఎప్పుడు నటిస్తారు?' అని అడిగితే.. 'ప్రభాస్ మళ్లీ తన ఇంటి నుంచి ఫుడ్ పంపించినప్పుడు..' అని బదులిచ్చా. 'సాహో' చిత్రం విడుదలై ఇన్నేళ్లైనా, నాకు ఇంకా ఆయన వంటకాలు గుర్తున్నాయంటే ఆ ఆతిథ్యం ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆయన భోజనానికి పిలిస్తే కనీసం 20 నుంచి 30 రకాల వంటకాలు ఉంటాయి. అంతేకాదు.. ఆ రుచితో దక్షిణాది వంటకాలకు ఫ్యాన్ అయ్యాన్నేను.



లోపల

మంచిమాట

ఈరోజు చెయ్యాల్సిన పనిని రేపటికి వాయిదా వేసేవారు నిన్న కూడా అదే పని చేసి ఉంటారు.

మంచి సంబంధం

రవి: నువ్వెందుకు ఇంకా పెళ్లి చేసుకోలేదు?

రాము: మంచి సంబంధం కోసం చూస్తున్నా.

రవి: ఇంకా మంచి సంబంధం దొరకలేదా?



రాము: ఎందుకు దొరకలేదూ, దొరికింది.

రవి: మరింకేం...

రాము: ఆమె కూడా మంచి సంబంధం కోసం చూస్తోందట.

మన సామెత

అలవాటు లేనిది అద్దంలో చూస్తే... ఇద్దరు కనిపించారట.

సిల్లీ పాయింట్



బోయింగ్ 747 లాంటి భారీ విమానాలు ప్రయాణించేందుకు సెకనుకు నాలుగు లీటర్ల ఇంధనం అవసరమవుతుంది.

★ 'క్రాబ్ మెంటాలిటీ'- జీవితంలో ఎదుగుతున్న వారిని కిందికి లాగే ప్రయత్నం చేసే వాళ్ల మనస్తత్వాన్ని ఇలా అంటారు.

★ 'ఫ్లిప్ నైట్' పేరిట- టాస్ గెలిస్తే ఉచితంగా మద్యం తాగే ఆఫర్‌ను ప్రతి బుధవారం అందిస్తోంది కొలరాడోలోని ఓ బార్. ఓడితే మాత్రం రెట్టింపు వసూలు చేస్తారట!

★ అప్పుడే పుట్టిన శిశువుల శరీరంలో దాదాపు 75 శాతం నీరే ఉంటుంది. అధిక మొత్తంలో ఉండే ఈ నీరే బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుందట.

★ ఓ స్థిరమైన ప్రదేశం కాకుండా- చెట్ల మీదా, పొదల మధ్యా, నేలపైనా... ఇలా ఎక్కడపడితే అక్కడే నిద్రపోతుంటాయి పాండాలు.

★ అవతలివాళ్లు ఏమనుకుంటారో నని మొహమాటంతో కొందరు బలవంతంగా నవ్వేస్తుంటారు. అదీ ఒకందుకు మంచిదేనట. మనం నవ్వడంతో సంతోషంగా ఉన్నామన్న సంకేతాలు మెదడుకు చేరి, మూడ్‌ని మెరుగుపరుస్తాయట.

★ పిల్లలు రోజులో కనీసం ఆరుసార్లు తమ తల్లిదండ్రులకు చిరాకు తెప్పిస్తుంటారని ఓ అధ్యయనం.

★ పిస్టాంత్రోఫోబియా - గతంలో తమకు ఎదురైన అనుభవాల దృష్ట్యా మళ్లీ మనుషులను నమ్మడానికి భయపడటం!

★ ఏదైనా రోజుకు ముందూ, వెనకా పబ్లిక్ హాలిడేలు వస్తే, ఆ రోజునూ సెలవుగా ప్రకటించే సంప్రదాయం జపాన్‌లో ఉంది.

★ పారిస్‌లోని ఐఫిల్ టవర్ నిర్వహణకు రోజూ దాదాపు 600 మంది సిబ్బంది శ్రమిస్తుంటారట.

★ మన ట్రావెల్ ప్లాన్స్‌లో 50 శాతం- సోషల్ మీడియాలో తెలిసినవాళ్లు పోస్టు చేసే ఫొటోల ఆధారంగానే ఉంటాయట.

★ మెనూలో ఎన్ని ఎక్కువ పదార్థాలుంటే, వ్యాపారం అంత ఎక్కువగా సాగుతుందని అనుకుంటారు. కానీ, చిపొట్లే అనే విదేశీ ఫుడ్‌చైన్- బురిటోస్, బౌల్స్, టాకోస్, సలాడ్స్... ప్రధానంగా ఈ నాలుగు డిషెస్‌తోనే ఏటా 90 వేల కోట్ల వ్యాపారం చేస్తుందట.

★ ఓ పెద్దాయన న్యూయార్క్ వీధుల్లో తిరుగుతూ... 'నాతో కలిసి సిగరెట్ తాగుతారా?' అని నిర్ణీత సమయంతోపాటు ప్రదేశాన్నీ ముద్రించిన పేపర్లను కనిపించినవారికల్లా పంచేశాడు. అతడు చెప్పిన టైంకి ఆ ప్రాంతంలో 2500 మంది పోగయ్యారట.



అమెరికాలోని పిట్స్‌బర్గ్ నగరాన్ని 'సిటీ ఆఫ్ బ్రిడ్జెస్' అని పిలుస్తుంటారు. ఇక్కడ మొత్తం 446 వంతెనలు ఉంటాయి మరి.

★ జర్మనీలోని సూపర్ మార్కెట్లలో ఉండే 'పాడ్స్'లో పప్పీలను ఉంచేసి.. యజమానులు షాపింగ్ చేసుకోవచ్చట.

★ తొలినాళ్లలో ప్రయాణికుల బరువును తూచిన తర్వాతే విమానం ఎక్కేందుకు పంపించే వారు.



'రిపేర్ అండ్ రీయూజ్' విధానాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు ఫిన్లాండ్‌లోని గ్రంథాలయాల్లో కుట్టు మెషిన్లు ఉంటాయి. చదువుకోవడంతోపాటు దుస్తులకు మరమ్మతులూ చేసుకోవచ్చు.



గూగుల్ ఒకసారి 200 మేకలను అద్దెకు తీసుకుందట. ఎందుకంటే... కాలిఫోర్నియాలోని సంస్థ ప్రధాన కార్యాలయ ఆవరణలో పెరిగిన గడ్డిని తినేందుకట. యంత్రాలు కాలుష్య కారకమని ఇలా చేశారు.



రెండో ప్రపంచ యుద్ధం సమయంలో జర్మనీ సైనికులను తప్పుదోవ పట్టించేందుకు ప్రత్యర్థి బలగాలు 'రివర్స్ షూ'ని ధరించేవారు.



ఐఫోన్ 17 పుణ్యమాని- ఈ ఏడాది 'ఆపిల్' ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద స్మార్ట్‌ఫోన్ బ్రాండ్‌గా అవతరించనుంది. 14 ఏళ్ల శామ్‌సంగ్ ఆధిపత్యానికి గండి పడనుందన్న మాట.



ప్రపంచంలోనే పర్యటకులు అతి తక్కువగా వెళ్లే దేశం... తువాలూ. పసిఫిక్ సముద్రజలాల్లో- ఆస్ట్రేలియా, హవాయి దేశాల మధ్యలో విసిరేసినట్లుగా ఉంటుందీ ప్రాంతం.



నడుముపైన చేతులు పెట్టుకుని దర్శనమిచ్చే పాండురంగడి రూపం తెలిసిందే. ఇక్కడ మాత్రం... రుక్మిణీ సమేత పాండురంగడు రకరకాల అలంకారాల్లో దర్శనమిస్తాడు. ఆలయ నిర్మాణం మాత్రమే కాదు చేసే పూజలు సైతం అటు ఉత్తరాది ఇటు దక్షిణాది క్షేత్రాలను పోలి ఉంటాయి. మళ్లీమళ్లీ చూడాలనిపించే మూలవిరాట్టు రూపంతో పాటు మరికొన్ని విశేషాలకు నెలవు... తెన్నన్‌గూర్ పాండురంగ పెరుమాళ్ ఆలయం.



శనివారం వెంకన్నగా... ఆదివారం రాజులా!

పూరీజగన్నాథుడి క్షేత్రంతోపాటు, తమిళనాడులో కనిపించే దేవాలయాల రాజగోపురాలనూ ప్రతిబింబించేలా నిర్మించిందే తెన్నన్‌గూర్ పాండురంగ పెరుమాళ్ సన్నిధి. తమిళనాడు, కాంచీపురానికి దాదాపు ముప్ఫై అయిదు కిలోమీటర్ల దూరంలోని తెన్నన్‌గూర్ అనే ప్రాంతంలో... విశాలమైన ప్రాంగణంలో, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో పచ్చనిచెట్ల మధ్య ఉంటుందీ ఆలయం. పాండురంగడి వైభవాన్ని దక్షిణభారతదేశానికీ చాటాలనే సంకల్పంతో రూపుదిద్దుకున్న ఈ క్షేత్రానికి దాదాపు అయిదువందల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉంది. దీన్ని హరిదాసగిరి అనే స్వామీజీ నిర్మించారు.

స్థలపురాణం

అద్వైత వేదాంతాన్ని అనుసరించిన మహాయోగి స్వామి జ్ఞానానందగిరి. ఆదిశంకరాచార్యులు ప్రారంభించిన జ్యోతిమఠ్ పీఠాధిపతుల్లో ఒకరైన ఈ స్వామి - గిరిపరంపరను కొనసాగిస్తూ నామసంకీర్తన చేస్తే భగవంతుడి అనుగ్రహం పొందవచ్చని ప్రచారం చేసేవారు. ఆయన అనుచరుల్లో ఒకరే స్వామి హరిదాస గిరి. తెన్నన్‌గూరులో జన్మించిన హరిదాస స్వామీజీ కూడా హరినామాన్ని చాటేందుకు ప్రయత్నించారు. పాండురంగడి భక్తుడైన హరిదాసగిరి... ఆ పండరివాసుడి వైభవాన్ని దక్షిణభారత దేశానికీ విస్తరించాలనుకున్నారట. ఆ సంకల్పంతోనే తాను పుట్టిన తెన్నన్‌గూరులోనే పాండురంగ ఆలయ నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టారట. అలా దాదాపు అయిదువందల సంవత్సరాల క్రితం ఈ ఆలయం రూపుదిద్దుకుంది. ప్రస్తుతం ఈ ఆలయ నిర్వహణ బాధ్యతను నామ నందగిరి స్వామి చూస్తున్నారు.

ఆకట్టుకునే నిర్మాణంతో...

దక్షిణ భారత పండరిపురంగా ప్రసిద్ధిపొందిన ఈ ఆలయానికి ఉన్న నాలుగు రాజగోపురాలు తమిళ సంప్రదాయంలో నిర్మించిన క్షేత్రాలను పోలి ఉంటాయి. లోపలికి వెళ్తే పూరీ జగన్నాథుడి సన్నిధి కనిపిస్తుంది. గర్భగృహంలో రుక్మిణి(రఖుమాయి) సమేత పాండురంగడు పన్నెండు అడుగుల ఎత్తులో దర్శనమిస్తాడు. ఆ స్వామితోపాటు ఉత్సవ విగ్రహాలైన సుదర్శన చక్ర ఆళ్వార్, యోగ నరసింహ, శ్రీనివాస పెరుమాళ్, శ్రీదేవి-భూదేవి సమేత అచ్యుతరాజన్ తదితర దేవతామూర్తులను దర్శించుకోవచ్చు. విష్ణుమూర్తి అవతారాల్లో ఒకటైన అచ్యుతరాజన్ విగ్రహం ఇక్కడ మాత్రమే ఉందని చెబుతారు ఆలయ నిర్వాహకులు. ఇక్కడున్న స్వామి సాలిగ్రామ విగ్రహాన్ని హరిదాసగిరి పండరిపురం నుంచి తీసుకొచ్చారని అంటారు. ఇక, ఈ పాండురంగడికి రోజువారీ చేసే పూజలతోపాటు అలంకరణలు చూసేందుకు రెండు కళ్లూ చాలవు. ఉదాహరణకు ఆదివారం నాడు మధురను పాలించిన రాజులా చేతిలో కత్తితో కనిపిస్తే శనివారం రోజున తిరుమలలో కొలువైన వేంకటేశ్వర స్వామిలా దర్శనం ఇస్తాడు. అంతేనా... గోవర్ధనగిరిని ఎత్తిన గిరిధరుడు, అర్జునుడికి గీతను బోధించిన గీతాచార్యుడు, రాధాకృష్ణుడు... ఇలా తరచూ రకరకాల రూపాలతో దర్శనం ఇస్తాడు. ఈ స్వామిని పూజించడంతోపాటు ఆలయం లోపలి గోడలపైన ఆవిష్కరించిన ఫైబర్‌గ్లాస్ మ్యూరల్ పెయింటింగ్‌లను చూసి తీరాల్సిందే. గోడలపైన శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడి జీవితంలోని ప్రధాన ఘట్టాలతోపాటు పైకప్పుపైన కనిపించే శ్రీకృష్ణుడి రాసలీలల వైనం ఎంతసేపు చూసినా తనివితీరదు. ఆ తర్వాత శివుడు, లక్ష్మీనారాయణ స్వామి, బ్రహ్మ, సరస్వతి, రాజరాజేశ్వరి, బాల త్రిపురసుందరి, అన్నపూర్ణ... తదితర దేవతల విగ్రహాలను పూజించొచ్చు. ఇక్కడున్న నామసంకీర్తన హాలులో భాగవతంలోని మహర్షుల రూపాలను ఆవిష్కరించిన తీరు అద్భుతంగా ఉంటుంది. శ్రీరామనవమి, కృష్ణాష్టమితోపాటు ధనుర్మాసంలో స్వామికి వినిపించే తిరుప్పావై పాశురాలను ఆలకించేందుకూ, ప్రత్యేకంగా చేసే పూజల్లో పాల్గొనేందుకూ భక్తులు ఎక్కడెక్కడి నుంచో ఈ క్షేత్రానికి వస్తారు. ఈ స్వామిని దర్శించుకుని పూజిస్తే కల్యాణం జరుగుతుందనీ, వైవాహిక జీవితం ఆనందంగా సాగుతుందనీ... సంతానం లేనివారికి పిల్లలు కలుగుతారనీ ఓ నమ్మకం.

ఎలా చేరుకోవచ్చు

ఈ ఆలయానికి విమానంలో రావాలనుకునే భక్తులు చెన్నై అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో దిగాలి. అక్కడి నుంచి దాదాపు 100 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుందీ ఆలయం. అదే రైల్లో రావాలనుకుంటే కాంచీపురం రైల్వేస్టేషన్‌లో దిగితే 35 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండే ఆలయాన్ని చేరుకునేందుకు బస్సులూ, ప్రైవేటు వాహనాలూ అందుబాటులో ఉంటాయి. ★





పరిశోధన



ఉక్కపోతతో సమస్యే!

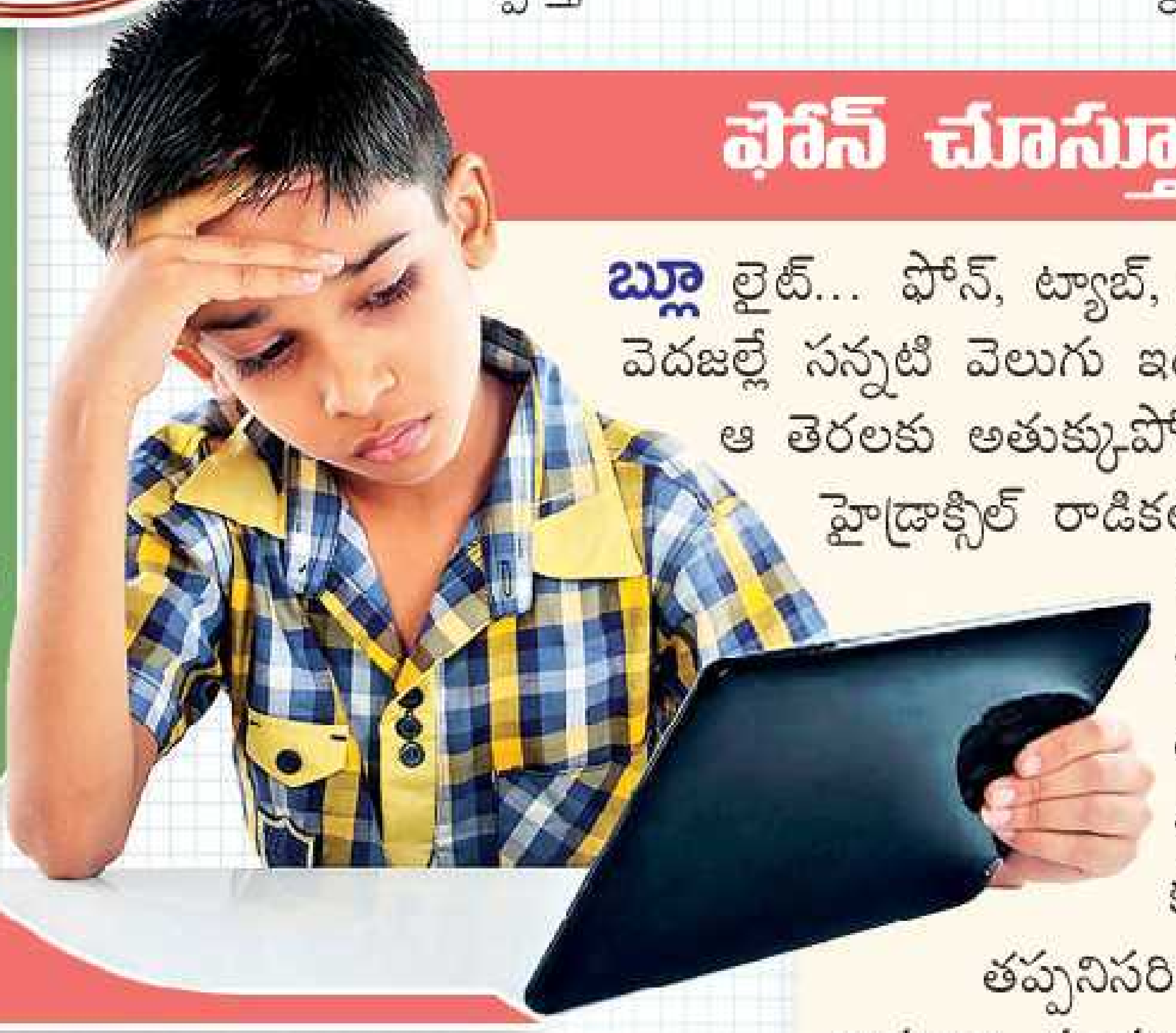
ఇప్పుడు చలి వేధిస్తున్నా... మరో రెండుమూడు నెలల్లో వేడి మొదలవుతుంది. సముద్రం, నదీ తీర నగరాల్లోనైతే ఆ వేడికి ఉక్కపోతా తోడవుతుంది. ఆ ఉక్కపోత వేళ గర్భిణులు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారు అమెరికాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా శాస్త్రవేత్తలు. సహజంగానే వాతావరణంలో ఉష్ణోగ్రత పెరిగితే మనకు చెమట పడుతుంది... శరీరం తననుతాను చల్లబరుచుకునే విధానం అది. కానీ మనకు పట్టిన స్వేదం ఎప్పటికప్పుడు ఆవిరైతేనే... శరీరం చల్లబడే వీలుంటుంది. కానీ తేమశాతం ఎక్కువగా ఉన్న వాతావరణంలో చెమట పట్టినా ఆవిరికాకుండా అలా ఉండిపోతుంది. అందువల్ల శరీరంలోని వేడి తగ్గదు. ఆ ఉష్ణోగ్రత పలు అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది. గర్భిణుల్లో బరువు ఎక్కువకావడంవల్ల, హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల మామూలుగానే శరీరం వేడిగా మారుతుంది. ఆ వేడికి... ఈ ఉక్కపోతా తోడైతే కడుపులోని శిశువు ఎదుగుదలపైన తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. అలా పుట్టే పిల్లల ఎత్తు మిగతావాళ్లకన్నా 13 శాతం తక్కువగా ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు. కాబట్టి, తేమశాతం ఎక్కువగా ఉండే వాతావరణంలో నివసించే గర్భిణులు వీలున్నంత వరకూ ఉక్కపోతకి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు!

ఆ రోజుల్లో... విశ్రాంతి ముఖ్యమే!



నెలసరి రోజుల్లో ఉద్యోగినులకి సెలవులు ఇవ్వాలన్న డిమాండు మనదేశంలో పెరుగుతోంది. కర్ణాటక రాష్ట్రం ఇప్పటికే, అటు ప్రభుత్వ ఇటు ప్రైవేటు సంస్థలు నెలలో ఒక రోజు సెలవు ఇవ్వడం తప్పనిసరంటూ చట్టం తెచ్చింది. పాశ్చాత్యదేశాల్లోనైతే ఉద్యోగినులకే కాదు... విద్యార్థినులకీ క్రీడాకారిణులకీ నెలసరి రోజుల్ని బట్టి టైంటేబుల్‌ని సర్దుబాటు చేస్తున్నారు. కాకపోతే, ఇవన్నీ కూడా 'ఆరోజుల్లో కాస్త బడలికగా ఉంటుంది కాబట్టి... విశ్రాంతి ఉంటే మంచిది' అన్న అభిప్రాయంతో ఏర్పడ్డవే. అంతేతప్ప ఈ విషయంపైన శాస్త్రీయమైన అధ్యయనం జరగలేదు. స్పెయిన్‌లోని 'సంత్ జువాన్ డె దేవు- బార్సిలోనా' హాస్పిటల్‌కి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు తొలిసారి దానిపైన ఓ ముందడుగు వేశారు. అక్కడున్న రగ్బీ క్రీడాకారిణుల జీవనశైలి, ఆరోగ్యాన్ని 2019 నుంచీ 2023 వరకూ పరిశీలించి... ఓ కొత్త విషయాన్ని బయటపెట్టారు. నెలసరి రోజుల్లో క్రీడాకారిణులకి గాయాలైతే వాటి తీవ్రత- మామూలు రోజుల్లో అయినప్పటికన్నా- చాలా ఎక్కువగా ఉంటోందని తేల్చారు. మహిళలకి గాయాల నుంచి రక్షణ కల్పించే ఈస్ట్రోజన్ హార్మోను ప్రభావం ఆ మూడురోజుల్లో తక్కువగా ఉండటం, రక్తస్రావం కారణంగా వాళ్లలో ఐరన్ లోపించడం ఇందుకు కారణాలని విశ్లేషించారు. కాబట్టి, ఆ మూడురోజులూ వాళ్లకి ఎంత విశ్రాంతి కల్పిస్తే అంత మంచిదని చెబుతున్నారు!

ఫోన్ చూస్తూ ఉన్నారా?



బ్లూ లైట్... ఫోన్, ట్యాబ్, టీవీ, కంప్యూటర్ తెరలు వెదజల్లే సన్నటి వెలుగు ఇది. రోజులో ఎక్కువగంటలు ఆ తెరలకు అతుక్కుపోతే... కంట్లో సూపర్ ఆక్సైడ్, హైడ్రాక్సిల్ రాడికల్స్ వంటి చెడు రసాయనాలు పేరుకుపోతాయి. అవి కళ్లని పొడిబారేలా చేస్తాయి... తక్కువ వయసులోనే కంటి శుక్లాలకి కారణమవుతాయి. కంప్యూటర్‌ని వాడటం తప్పనిసరి అయినప్పుడు... ఈ సమస్య రాకుండా చూడటానికి... ఆహారంలో పండ్లూ కాయగూరల్ని తీసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు ఎప్పటి నుంచో చెబుతూ వస్తున్నారు. 'వాటిల్లో ఏవి తింటే ఎక్కువ ప్రభావం ఉంటుంది?' అన్న అంశంపైన పరిశోధన చేశారు పోలండ్‌లోని వూడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయ శాస్త్రవేత్తలు. పాలకూర, బచ్చలికూర తదితర స్పినాచ్ రకం ఆకుకూరలూ, కాలే వంటి క్యాబేజీ రకం కాయగూరలూ ఇందుకు మంచివని తేల్చారు. వీటిల్లో 'లూటిన్', 'జీయాజాంతిన్' అనే ప్రొటీన్(కెరటినాయిడ్) ఎక్కువగా ఉంటుందట. మిగతా ప్రొటీన్‌లు అన్నింటికన్నా ఇవి రెండు మాత్రమే కంటిలోని లెన్స్‌నీ, రెటీనాలోని మాక్యులా అనే భాగాన్నీ కాపాడుతున్నాయట. కాబట్టి పాలకూర, బచ్చలికూరలాంటివాటిని రోజుకి కనీసం 10 నుంచీ 20 గ్రాముల వరకూ తీసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు.

ఉపకారం ఉత్తమం...

అదివరకు ఎలా ఉన్నా సరే... కాస్త వయసుపైబడ్డాక నలుగురికీ సాయపడటం మంచిదని చెబుతోందీ పరిశోధన. చుట్టుపక్కలవాళ్లకి సాయపడే వృద్ధుల్లో మతిమరపులాంటి సమస్యలు తక్కువగా ఉంటున్నాయని ఇది తేల్చింది. అమెరికాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్సాస్ పరిశోధకులు రెండు దశాబ్దాలపాటు 30 వేల మంది వృద్ధుల రోజువారీ అలవాట్లనీ వాళ్ల ఆరోగ్యాన్నీ పరిశీలించి చేసిన పరిశోధన ఇది. 'సేవ పేరుతో పెద్ద బాధ్యతలే తలకెత్తుకోనక్కర్లేదు. ఏవైనా సంస్థలతో కలిసి పనిచేయాలనీ లేదు. ఇరుగుపొరుగున ఉన్నవాళ్లకి అవసరమైనప్పుడు లిఫ్ట్ ఇవ్వడం, వాళ్ల పిల్లల్ని కాసేపు ఆడించడం, చిన్నపాటి రాతకోతల్లో సాయపడటం... ఇలాంటివి చేసినా చాలు' అని చెబుతున్నారీ పరిశోధకులు. వారానికి ఓ నాలుగైదు గంటలైనా ఇందుకోసం వెచ్చిస్తే మేలని వాళ్లు అంటున్నారు. ఎంతటివారికైనా సరే వయసు మీదపడ్డాక మెదడు చురుకుదనం తగ్గుతుంది... కానీ నలుగురికీ సాయపడేవారిలో ఆ తరుగుదల 20 శాతమే ఉంటోందని ఈ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. చుట్టుపక్కలవాళ్లకి తలలో నాలుకగా ఉండటం వల్ల కలిగే సంతృప్తి... మెదడుపైన అనవసరమైన ఒత్తిడిని తగ్గించడమే ఇందుకు కారణమన్నది వాళ్ల విశ్లేషణ.







వాళ్లకు పులి అంటే భయం లేదు!

పులి అన్నమాట వినిపిస్తేనే 'అయ్య బాబోయ్' అంటూ బెదిరిపోతాం. కానీ ఆ ఊరిలో మాత్రం చిరుతపులి ఎదురుగా వచ్చి నిలబడినా ఏమాత్రం అదరరు. వాటి గుంపుని చూసినా అస్సలు చలించరు. పైగా దండం పెట్టుకుని, నెమ్మదిగా పనిలోకి వెళ్లిపోతారు. ఎందుకంటే అక్కడ చిరుతలు- మనుషులతోపాటే కలిసిమెలిసి జీవిస్తాయి. ఇంతకీ ఆ వింత గ్రామం ఎక్కడుందంటే...



'అనగనగా దట్టమైన ఓ అడవి. అందులో ఒక పెద్ద పులి ఉండేది...' అంటూ పిల్లలకు జంతువుల రూపురేఖల్ని వర్ణిస్తూ కథలు చెబుతుంటాం. కానీ రాజస్థాన్‌లోని పాలీ జిల్లాలో ఉన్న బేరా గ్రామస్థులు- చిన్నారులకు ఆ కథలోని పులిని నేరుగా చూపిస్తారు కూడా. మన దగ్గర కుక్కలూ, పిల్లుల్లాంటివి ఎక్కడపడితే అక్కడ కనిపించినట్టే, ఆ ఊళ్లో చిరుతపులులూ ఉంటాయి మరి. గుట్టలూ, గుహలతో నిండి ఉండే ఆ ప్రాంతంలో అవి చాలా స్వేచ్ఛగా తిరిగేస్తుంటాయి. పక్షుల కిలకిలరావాల్లాగే ఇక్కడ పులుల అరుపులూ వినిపిస్తుంటాయి. అందుకే ఆ గ్రామాన్ని చిరుత పులుల విలేజ్ అంటారు. సాధారణంగా అడవికి దగ్గర్లో ఉన్న ఊళ్లల్లోకి ఎప్పుడో ఒకసారి పులి వస్తేనే... ఊరందరూ బిక్కుబిక్కుమంటూ భయపడిపోతారు. ఎక్కడ మనుషుల మీద దాడి చేస్తాయో అని తెగ కంగారుపడతారు. కానీ ఇలా ఊరంతా పులులు యథేచ్ఛగా తిరగడం ఏంటీ అని కాస్త ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదా! 'వాటి భయానికి అక్కడ అసలు ఎవరైనా ఉంటారా? వాళ్లకేమీ కాదా?' అంటూ బోలెడన్ని సందేహాలు కూడా వచ్చే ఉంటాయిగా. ఆసక్తికరమైన ఆ విషయాలు కాస్త చూద్దాం!

దైవంగా కొలుస్తారు...

దాదాపు రెండువేల కుటుంబాలు ఉండే ఈ గ్రామంలో రబారీ అనే గిరిజనులు మాత్రమే ఉంటారు. వీళ్ల పూర్వీకులు కొన్ని వందల సంవత్సరాల క్రితం ఇరాన్ నుంచి ఇక్కడికి వలస వచ్చారట. పశువుల్ని పెంచుకుంటూ బతికే ఈ తెగ వాళ్లు తరతరాలుగా చిరుత పులుల్ని దైవంగా కొలుస్తూ వస్తున్నారు. అవే తమ ఊరిని కాపాడే రక్షకులని బలంగా నమ్ముతారు. లక్ష్మి, పార్వతి, శివ... అంటూ ముద్దుగా వాటికి పేర్లు కూడా పెట్టుకుంటారు. ఒకవేళ చిరుతలు- మేకలూ, గొర్రెల మీద దాడి చేసినా వాటికి ఆహారం ఇవ్వడం అనేది వాళ్ల బాధ్యతగా అనుకుంటారు. అంతేనా, అసలు చిరుతల్ని వేటాడటం, టపాకాయలు కాల్చడం, అవి ఉన్న ప్రదేశాలకు వెళ్లడం లాంటి పనులేమీ చేయరట ఈ ఊరి ప్రజలు. అందుకేనేమో... ఈ ప్రాంతంలో ఉండే వందకు పైగా చిరుతలు కూడా ఊరి పొలిమేరల్లో రాళ్ల గుహల మధ్య, దేవుడి గుడి దగ్గర, ఇళ్ల పక్కన... ఇలా వాటికి నచ్చిన ప్రదేశాల్లో విహరిస్తుంటాయి. ఎర్రటి తలపాగాతో కనిపించే గ్రామస్థుల్ని గుర్తుపడుతూ, వాళ్లవల్ల తమకు ఎలాంటి హానీ ఉండదని నిశ్చింతగా ఉంటాయట. పుట్టినప్పటి నుంచీ ఆ ప్రాంతంలో, ఆ మనుషుల మధ్య తిరుగుతూ పెరగడం వల్లనో, ప్రజలు నడుచుకునే విధానం వల్లనో తెలియదు కానీ విచిత్రంగా అక్కడుండే చిరుత పులులు కూడా ఊరి ప్రజల మీద ఎలాంటి దాడులు చేయవట. ఇప్పటి వరకూ చిరుతలతో ఒక్క ప్రమాదం కూడా జరగలేదట. ఆ నమ్మకంతోనే దేశవిదేశాల నుంచి పర్యాటకులూ, వైల్డ్ లైఫ్ ఫొటోగ్రాఫర్లూ ఈ ఊరికి వచ్చేస్తుంటారు. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన సఫారీల్ని బుక్ చేసుకుంటూ జీపుల్లో చిరుత పులుల్ని చూడ్డానికి బయలుదేరుతుంటారు. రాత్రిపూట బస చేయడానికి రిసార్టుల్లాంటివీ అందుబాటులో ఉన్నాయి ఇక్కడ. ఏది ఏమైనా, ఈ చిరుతలతో కలిసి ఉండటం అన్నది నిజంగా ఈ ఊరివాళ్లు చేస్తున్న పెద్ద సాహసమే అని చెప్పాలి!

- సహకారం: **డా॥ దీలీప్ అరోరా,**
వైల్డ్‌లైఫ్ ఫొటోగ్రాఫర్, రాజస్థాన్







మినీ చెరకు.. కుండీలో పెంచేద్దాం!

ఏ రంగూలేని లెమన్‌జ్యూస్‌ని తాగడానికి బదులు, ఇక నుంచీ పింక్- లెమన్ జ్యూస్‌ని తాగేయొచ్చు. మీ పిల్లలతో ‘కరివేపాకుని ఏరి పారేయొద్దు తిను, మంచిది’ అని బతిమాలి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉండకపోవచ్చిక. కుండీల్లో పెంచే మినీ చెరకు గురించి విన్నారా?... వీటి వివరాలు పూర్తిగా తెలుసుకోవాలంటే ఈ కొత్తరకం మొక్కల గురించి చదవాల్సిందే!



తియ్యగా ఉండే చెరకుని ఇష్టపడని వారు ఉండరేమో! తేనెలూరే దాని రుచే కాదు, సన్నగా పొడవుగా ఉండే దాని ఆకృతి కూడా చూడ్డానికి బాగుంటుంది. పెద్దపెద్ద చెరకుగెడలని తోటల్లోనో, జ్యూస్ దుకాణాల దగ్గర చూడటమో తప్ప, వాటిని అలానే మనం ఇంటికి తెచ్చుకుని తినే సందర్భాలు తక్కువే. కానీ, మినీ చెరకు రకాలు వచ్చిన తర్వాత చెరకుని ఇంట్లోనే పెంచుకుని, తినే అవకాశం కూడా దొరుకుతుందండోయ్! చెరకుని ఇంట్లో పండించుకోవడం ఏంటని ఆశ్చర్యపోవద్దు. చెరకులో నల్ల చెరకుని చూసే ఉంటారు కదా, అది బాగా తియ్యగా ఉండటమే కాకుండా- దాని తొక్క కూడా కాస్త పలచగా తినడానికి వీలుగా ఉంటుంది. ఆ రకాన్నే శాస్త్రవేత్తలు తమ పరిశోధనలతో మరికొన్ని మార్పులు చేసి తక్కువ ఎత్తులో, సన్నగా కుండీల్లో పెంచుకునేలా తయారుచేశారు. మినీ చెరకు, థాయ్ చెరకు అని పిలిచే ఈ రకం చెరకుని కుండీల్లో తేలిగ్గా పెంచుకోవచ్చు. అలాగని ఒక్కటి కాదు, ఓ పదీపదిహేను గెడలని గుబురుగా కుండీల్లో పెంచుకోవచ్చు. అదే తీపి ఉంటుంది, పెద్దగా శ్రమ లేకుండా తినేయొచ్చు కాకపోతే, అంత ముద్దొచ్చే చెరకు తినడానికి మనసు రాదంతే!





గులాబీ నిమ్మ... అదిరిందమ్మ!

పచ్చిగా ఉన్నా, పండి పసుపు రంగులోకి మారినా... నిమ్మకాయలోని ముత్యాలు మాత్రం తెలుపురంగులోనే ఉంటాయి కదా! అలాకాకుండా ఆ లోపలి ముత్యాలు లేత గులాబీ రంగులో ఉంటే ఎలా ఉంటాయి... భలే ఉంటుంది, ఇక నుంచి పింక్- లెమన్ షర్బత్ చేసుకోవచ్చు అనుకుంటున్నారు కదా! అవును, ఇప్పుడు కనువిందు చేసే పింక్ లెమన్ లేదా యురేకా లెమన్ రకం నిమ్మ బజారులో దొరుకుతోంది. గుండెకు మేలుచేసే యాంథోసయానిన్స్ అనే పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్లనే ఈ నిమ్మలోని గుజ్జు ఇలా లేత గులాబీరంగులో ఉంటుందట. కొద్దిగా తీపి కలగలసిన రుచిలో ఉండే ఈ రకం నిమ్మకాయలు చూడ్డానికి... పసుపురంగుపైన పచ్చని నిలువు గీతలతో బత్తాయి పండ్లని తలపిస్తాయి. కోసి చూస్తే, గులాబీరంగు ముత్యాలతో ఉంటాయి. అన్నట్టు ఈ మొక్కలని పెంచుకోవడం కూడా తేలికే. తెలుపు, ఆకుపచ్చ కలిసిన ఈ నిమ్మ ఆకులు చూడ్డానికీ బాగుంటాయి. రెండు అడుగుల ఎత్తు పెరిగీ కాపుకొచ్చే ఈ మొక్కలు కుండీల్లో పెరుగుతూ అటు ఇంటికి అందాన్ని తెస్తుంటే, అంతకంటే అందంగా ఉండే నిమ్మకాయలు వంటలని వావ్ అనిపించేలా చేస్తున్నాయి.





కలిసిపోయే కరివేపాకు

‘కూరలో కరివేపాకులా తీసి పారేస్తారు....’ అనే సామెతని మనం తరచూ వింటూనే ఉంటాం. కరివేపాకులో ఎన్నో పోషకాలుంటాయని తెలిసినా తీసి పక్కన పెట్టేస్తాం. కానీ ఈ బ్రెజిలియన్ కరివేపాకు లేదా చిట్టి కరివేపాకుతో ఆ ఇబ్బందే ఉండదు. ఎందుకంటే... ఈ చిట్టి కరివేపాకు తినేటప్పుడు అడ్డం పడదు సరికదా, తీసిపారేయడానికి వీల్లేకుండా చక్కగా కూరలో కలిసిపోతుంది. భలే ఉందే... ఈ తరహా కరివేపాకు గురించి వివరాలు చెప్పండి అంటారా? సాధారణంగా మనం తినే కరివేపాకులో ఉండే పోషకాలే ఇందులోనూ ఉంటాయి, ఇంకా చెప్పాలంటే రెట్టింపు సువాసన ఉంటుంది. అయితే సాధారణ కరివేపాకు చెట్టులా పెద్దగా కొమ్మలతో విస్తరించకుండా చిన్నచిన్న ఆకులతో గుబురుగా కుండీల్లోనూ, టెర్రస్‌పైనా పెంచుకోవడానికి వీలుగా ఉండే మినీ రకం ఇది. ఆకు కూడా పల్చగా ఉండి కూరల్లో ఇట్టే కలిసిపోతుంది. దాంతో వంటలకి నూరుశాతం పోషకాలని అందించడంతోపాటు చక్కని సువాసననూ పంచుతుంది. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన కరివేపాకు కాకుండా అప్పటికప్పుడు తాజా కరివేపాకు కూరల్లో వేసుకోవాలి అనుకునేవారు ఈ రకాన్ని పెంచుకోవచ్చు. నర్సరీల్లోనూ తేలిగ్గానే దొరుకుతున్నాయి ఈ మొక్కలు.



సరైన తీర్మానమే... సగం విజయం!

కొత్త సంవత్సర తీర్మానాలు... మనకు మనం చేసుకునే వాగ్దానాలు. బలహీనతల్ని తుంచుకోడానికైనా, బలాల్ని పెంచుకోడానికైనా ఇదో అవకాశం. ఉద్దేశం ఎంత మంచిదైనా, సరైన వ్యూహం లేకపోతే తీర్మానాలు అటకెక్కుతాయి. కొత్త సంవత్సరంలోనూ పాతగానే బతకాల్సి వస్తుంది. వైఫల్య భారం ఏడాదంతా వెంటాడుతుంది. అయినా, ఇప్పటికీ మించిపోయింది లేదు. నాలుగు రోజులనాటి తీర్మానాల్ని మరొక్కసారి సమీక్షించుకోండి. అస్పష్టంగా అనిపిస్తే సరిచేసుకోండి. లోపాలు కనిపిస్తే సరిదిద్దుకోండి. తప్పనిసరైతే మొత్తంగా తిరగరాసుకోండి. ఆ తర్వాత, తీర్మాన విజయానికి వ్యూహాత్మకంగా అడుగేయండి.

స్వతహాగా మనసు జగమొండి. ఓ పట్టాన మార్పును ఇష్టపడదు. సవాలక్ష సాకులు చెబుతుంది. వాయిదా మనస్తత్వాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. బద్ధకాన్ని రెచ్చగొడుతుంది. బలమైన సంకల్పంతోనే ఆ మాయదారి మనసును దారిలో పెట్టగలం.

మన తీర్మాన వాక్యాలు... పదేపదే మననం చేసుకోగలిగేంత బలంగా ఉండాలి. తలుచుకున్న ప్రతిసారీ మెదడుకు పాజిటివ్ సంకేతాలు వెళ్లిపోవాలి. కానీ, చాలా సందర్భాల్లో లక్ష్యాల ఎంపికలోనే లోపాలు ఉంటున్నాయి. అమలుకు సంబంధించి ఏ ప్రణాళికా ఉండదు. వ్యూహం కరవైన తీర్మానం, రణతంత్రం లోపించిన యుద్ధం లాంటిది. నూటికి ఎనభై మంది ఎంచుకునే ఈ ఏడు తీర్మానాలూ ఆ కారణం వల్లనే విఫలం అవుతున్నాయి. నిర్ణయాల్లో లొసుగులనూ, ఆచరణలో అవరోధాలను అధిగమిస్తేనే... తీర్మానం గెలుస్తుంది. ఈ ఏడాది మన జీవితంలో ముఖ్యమైన మలుపుగా నిలుస్తుంది.



కుటుంబానికి 'మరింత' సమయం

నిజమే, వృత్తి ఉద్యోగాల పరుగులో పడిపోయి కుటుంబాన్ని విస్మరిస్తున్నాం. దీంతో మనకూ, మనవాళ్లకూ మధ్య కనిపించని అడ్డుగోడలు మొలుస్తున్నాయి. వాటిని బద్దలుకొట్టాల్సిందే. కానీ, ఇక్కడో సమస్య ఉంది. తరుముకొస్తున్న డెడ్‌లైన్ల కారణంగా చీకటి పడేలోపు గడపలో కాలు పెట్టడం దాదాపుగా అసాధ్యం అవుతోంది. రాత్రిపూట ఏ ఎనిమిదింటికో, తొమ్మిదింటికో గూటికి చేరుతున్నా, ఖాళీ లంచ్‌బాక్స్‌తోపాటూ పని ఒత్తిడినీ మోసుకెళ్తున్నాం. ఆ తర్వాత కూడా, పడక గది ఆఫీసులా మారిపోతుంది. దీంతో, కుటుంబానికి 'ఎక్కువ' సమయం కేటాయించలేక పోతున్నామనే వెలితి మనల్ని వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. అలా అని, వృత్తి ఉద్యోగాల్నీ పక్కన పెట్టలేం. అవీ ముఖ్యమే. మధ్యేమార్గంగా 'కుటుంబానికి ఎక్కువ సమయం ఇవ్వాలి...' అనే తీర్మానాన్ని 'కుటుంబానికి నాణ్యమైన సమయం కేటాయించాలి' అని సవరించుకోవడం మంచిది. అప్పుడే, అయినవాళ్లకు న్యాయం చేయగలం. ఎందుకంటే, అది మన చేతుల్లోని పని. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు, తప్పించుకోలేని ఆఫీసు వ్యవహారాల తర్వాత మిగిలే కాసిన్ని గంటల్ని అయినా కుటుంబానికి అంకితం చేయాలి. ఫోన్ ముచ్చట్లూ, సోషల్ మీడియా అప్‌డేట్లూ, వాట్సాప్ చాటింగ్‌లూ, వెబ్-సిరీస్‌లూ... అన్నీ పక్కనపెట్టి, 'స్క్రీన్ టైమ్'ను కాస్తా 'ఫ్యామిలీ టైమ్'గా మార్చుకోవాలి. కలిసి భోంచేయాలి. కులాసాగా కబుర్లు చెప్పుకోవాలి. అంతేనా... పిల్లలకు చదువుల్లో సాయపడొచ్చు. ఇంటిపనిలో జీవిత భాగస్వామికి ఆసరా కావచ్చు. వారాంతాల్లో సకుటుంబంగా బయటికి వెళ్లిరావచ్చు. రోజంతా ఇంట్లోనే గడిపినా, మన లోకంలో మనం ఉంటే కుటుంబానికి సమయం కేటాయించినట్టు కాదు. కాసేపైనా సరే, వాళ్లే ప్రపంచం కావాలి. ఆ 'నాణ్యమైన సమయం' అనుబంధాల నాణ్యతనూ పెంచుతుంది.



చాలా డబ్బు సంపాదించాలి!

ఇది సోమరుల ఊతపదం! విజేతల భాష కానే కాదు. ఏ తీర్మానమైనా నిర్దిష్టంగా ఉండాలి, దానికంటూ ఓ కొలమానం ఉండాలి, సాధించడానికి అనువుగా ఉండాలి, ఎంచుకునే మార్గం చట్టబద్ధమైంది కావాలి. ప్రత్యేకించి, ఆర్థిక లక్ష్యాల విషయంలో... ఈ పన్నెండు నెలల్లో మహా అయితే పరిస్థితిలో కొంత మెరుగుదల కనిపిస్తుందే కానీ, అద్భుతాలేం జరిగిపోవు. రాత్రికి రాత్రే కుబేరులు కావాలనుకోవడం దురాశే అవుతుంది. చివరికి ఆ ప్రయత్నం అసంతృప్తిని మిగులుస్తుంది. పరిపూర్ణ ఆర్థిక విజయానికి కనీసం ఐదేళ్ల ప్రణాళిక అవసరం. ఆ వైపుగా ఈ ఏడాది తొలి అడుగు పడాలి. అన్నింటికంటే ముందు - ఇదే సంపాదనతో, ఇవే నైపుణ్యాలతో, ఇంతే కష్టంతో... ఇంతకు మించి ఎదగలేమనే కఠిన వాస్తవాన్ని గ్రహించాలి. ఆ పరిమితిని అధిగమించడానికి మరిన్ని నైపుణ్యాలను సొంతం చేసుకోవాలి. కొత్త అవకాశాల్ని అందిపుచ్చుకోవాలి. దీనివల్ల సంపాదన పెరుగుతుంది. స్థిరత్వం వస్తుంది. ఆర్థిక ప్రయాణంలో ఒక్క పొదుపుతోనే గమ్యాన్ని చేరుకోలేం. మదుపు వైపుగానూ అడుగులు పడాలి. మనం వినియోగదారుడిలా కాకుండా, ఇన్వెస్టర్‌లా ఆలోచించాలి. 'సంపద సృష్టి' మీద దృష్టి పెట్టాలి. మార్కెట్ పరిస్థితుల్ని బట్టి మనదైన మార్గాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. ఆ ప్రయాణంలో ఎత్తుపల్లాలు ఉంటాయి. లాభనష్టాలు తారసపడతాయి. అయినా, వెనక్కి తగ్గకూడదు. ఆ మానసిక స్థిరత్వమే అంతిమంగా విజేతగా నిలబెడుతుంది. విశ్వ సంపన్నుల ప్రస్థానాలన్నీ సున్నాతో మొదలై ఫోర్బ్స్ జాబితా వరకూ వెళ్లినవే. కాస్త ఆలస్యమైనా సరే, ఆ దారే సురక్షితం.





పూర్తిగా మారిపోవాలి!

'ఇక నుంచీ ఎవరితోనూ గొడవపడను. కోపం వచ్చినా తమాయించుకుంటాను. ఎప్పుడూ నెగెటివ్‌గా ఆలోచించను. శత్రువునైనా చిరునవ్వుతో పలకరిస్తాను. మొత్తంగా నా స్వభావాన్నే మార్చుకుంటాను...' తరహా తీర్మానాలు చేసుకునేవారూ చాలామందే. లోపాలను వదిలించుకునే ప్రయత్నం అభినందనీయమే. అలా అని, మనలోని ఎమోషన్స్‌ను బలవంతంగా తొక్కిపెట్టకూడదు. ఆ అణచివేత మనసుకూ మంచిది కాదు. మురిగిపోయిన ఉద్వేగాలు మనిషిని 'అపరిచితుడిగా' మార్చేస్తాయి. డిప్రెషన్ లాంటి రుగ్మతలకు దారితీస్తాయి. అందరితోనూ స్నేహంగా ఉండాలనే ఆరాటం సైతం అర్థం లేనిదే. అలా అని, కోరికోరి శత్రువుల్నీ సృష్టించుకోకూడదు. 'మంచివాడు' అనే ముద్ర కోసం చెడును భరించడం కూడా ఓమోస్తరు నరకమే. అదేదో నీతి కథలో- బుసకొట్టడమూ తెలియని పాముకు రాళ్ల దెబ్బలు తప్పనట్టు... ధర్మాగ్రహాన్ని కూడా వ్యక్తం చేయలేని మెతక స్వభావం అనేక కష్టాలకు కారణం అవుతుంది. నిజానికి కోపమైనా, ఆవేశమైనా,

'నేనెవరో?'... తెలుసుకోవాలి!

కరోనా తర్వాత మొదలైన ట్రెండ్ ఇది. యువత పుణ్యక్షేత్రాల సందర్శనే కాదు, 'ఇన్నర్ జర్నీ'నీ ఇష్టపడుతోంది. 'హూ యామ్ ఐ?' అనే క్యాప్షన్ టీషర్ట్ మీద కనిపిస్తేచాలని సర్దుకుపోవడం లేదు. ఆ వెనకాల ఉన్న గుండెల్లోనూ లోతైన చింతన జరగాలని కోరుకుంటోంది. 'నేనెవరు?' అనే ప్రశ్నకు జవాబు కనిపెట్టే ప్రయత్నంలో... యోగా, ధ్యానం, జపం దినచర్యలో భాగం చేసుకుంటోంది. 'ఒక యోగి ఆత్మకథ' లాంటి పుస్తకాలు చదువుతోంది. కష్టసమయాల్లో కర్మయోగాన్ని గుర్తు చేసుకుంటోంది. కొలువులు సంక్షోభంలో పడినప్పుడు, జీవన కురుక్షేత్రంలో పార్థుడిలా పోరాడుతోంది. ఆ ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం... కెరీర్‌లోని ఒత్తిడినీ, వ్యక్తిగత జీవితంలోని ఆటుపోట్లనూ అధిగమించడానికి ఓ కవచంలా పనికొస్తోంది కూడా. అచ్చంగా వాళ్ల కోసమే ఆన్‌లైన్ కోర్సులు వస్తున్నాయి. ఆత్మపరమాత్మల అన్వేషణలో సాయపడటానికి 'ఫెయిత్ ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్స్' పుట్టుకొస్తున్నారు. ఆస్తిక జీవనశైలి కొత్త సంవత్సర తీర్మానాలనూ ప్రభావితం చేస్తోంది. ఈ ఏడాది హిమాలయ యాత్రలు చేయాలనీ, మెడిటేషన్ క్యాంపులకు వెళ్లాలనీ, మంత్రదీక్షలు తీసుకోవాలనీ, ఆధ్యాత్మిక సాధనకు మరింత సమయం కేటాయించాలనీ... తీర్మానాలు చేసుకుంటున్నవారూ చాలామందే ఉన్నారు. సరిగ్గా ఈ మలుపు దగ్గరే యువతీయువకులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆలోచనలు పక్కదారి పట్టకుండా, విశ్వాసాలు మూఢ నమ్మకాలుగా మారకుండా ఎరుకతో వ్యవహరించాలి. ఆధ్యాత్మిక వ్యాపారుల వలలో అస్సలు చిక్కుకోకూడదు. ఒక ధర్మం పట్ల నమ్మకం, మరో ధర్మం పట్ల ద్వేషం కాకూడదు.

'దేవుడి కోసం అనంతమైన ఆకాశం వైపు చూడొద్దు. పిడికెడు గుండెలో అన్వేషించు చాలు' అంటారు ఓషో. ఆ వైపుగా లోచూపును మళ్లించినప్పుడే 'నేనెవరు?' అన్న ప్రశ్నకు స్పష్టమైన జవాబు దొరుకుతుంది. స్వస్వరూప జ్ఞానం అంటే అదే. ఆ ప్రజ్ఞ పరమాత్మను అనుభూతించడానికి తొలి అర్హత.





వెంటనే బరువు తగ్గాలి!

ఎంత వేగంగా బరువు తగ్గితే, అంత వేగంగా మళ్లీ లావైపోతాం. ఈసారి ఇంకొంత ఎక్కువైనా కావచ్చు. ఎందుకంటే, మన శరీరమేం ఇసుక బస్తా కాదు. వద్దనుకోగానే అదనపు మోతను దించేసుకోడానికి. అందులోనూ, ఊబకాయాన్ని క్రమంగానే వదిలించుకోవాలి. అందుకు ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతుల్నే ఎంచుకోవాలి. అలా, ఓ ఐదు శాతం తగ్గినా గాల్లో తేలిపోతున్న భావన కలుగుతుంది. అదే, కృత్రిమ పద్ధతుల్లో ప్రయత్నిస్తే... అణువణువూ ఒత్తిడిని అనుభవిస్తుంది. శరీరం సహాయ నిరాకరణ ఉద్యమాన్ని ప్రారంభిస్తుంది. ఆ దెబ్బ కండరాల మీద పడుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడతాయి. అవసరమైన పోషకాలు అందవు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తనువు ఆత్మరక్షణలో పడుతుంది. 'యజమాని మనల్ని మాడ్చేసేలా ఉన్నాడు. పొట్టను నిండుగా ఉంచుకోవడం ఉత్తమం' అంటూ జీర్ణ వ్యవస్థకు సంకేతాలు పంపుతుంది. దీంతో ఎంత తిన్నా, కాసేపటికే ఆకలేస్తుంది. అది కావాలీ, ఇది కావాలీ... అంటూ నాలుక నస పెడుతూనే ఉంటుంది. ఆ ఊరింపు ఇంకొన్ని కిలోలను జోడిస్తుంది. కాబట్టి, 'వెంటనే బరువు తగ్గిపోవడం....' అనే కొత్త సంవత్సర తీర్మానాన్ని 'ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతుల్లో, క్రమంగా వదిలించుకోవడం...' అనే అర్థం వచ్చేలా సవరించుకుంటే మంచిది. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు ప్రస్తుత బరువులో పది నుంచి పదిహేను శాతాన్ని వార్షిక లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకోవచ్చు. కార్బొహైడ్రేట్ల వాటా తగ్గించుకుని ప్రొటీన్, ఫైబర్ మోతాదు అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా కోరుకున్న ఆకృతిని సాధించవచ్చు. కాకపోతే, దానికి నిత్య వ్యాయామమూ తోడుకావాలి. ఆరోగ్యం, ఆహారం, జీవనశైలి, బరువు... ఇవన్నీ ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడిన విషయాలు. బరువును మాత్రమే వేరు చేసి చూడటం సరికాదు. బరువుపై యుద్ధానికి సమగ్ర ప్రణాళిక అవసరం. మన తీర్మానానికి ఫ్యామిలీ డాక్టర్ ఆమోద ముద్ర వేయించుకోవడం మరింత సురక్షితం.

భయమైనా కొంతవరకు మంచే చేస్తాయి. 'సెల్ఫ్ డిఫెన్స్' వ్యవస్థలా పనిచేస్తాయి. శత్రువులు చొరబడకుండా మన చుట్టూ బలమైన రక్షణ వలయాన్ని నిర్మిస్తాయి. పరిస్థితుల ప్రాబల్యం నుంచి సురక్షితంగా బయటపడే అవకాశం కల్పిస్తాయి. కాకపోతే మన నియంత్రణలో ఉద్వేగాలు ఉండాలి కానీ, ఉద్వేగాల చేతుల్లోకి మనం వెళ్లిపోకూడదు. నలుగురిలో బతుకుతున్నప్పుడు భిన్నాభిప్రాయాలూ, భేదాభిప్రాయాలూ సహజమే. అవసరమైతే విభేదించాలి. కోపం వస్తే ఆగ్రహించాలి. నచ్చకపోతే నిరసన తెలపాలి. ఏదైనా సున్నితంగానే! అదీ సరైన సమయంలో, సరైన మార్గంలో, సరైన వ్యక్తుల ముందే వ్యక్తం చేయాలి. అది ఆరోగ్యకరమైన లక్షణం కూడా. మార్పు అంటే... మనం మొత్తంగా మారిపోవడం కాదు, ఏ బలహీనతా మన దరిదాపుల్లోకి రాలేనంత బలంగా మనసును తయారు చేసుకోవడం.

'టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్'కు విలువ ఇవ్వాలి!

పొద్దున్నే లేవాలి. ఓ గంట వ్యాయామం చేయాలి. పది నిమిషాలు ముందుగానే ఆఫీసుకు చేరుకోవాలి. ఏరోజు పని ఆరోజు పూర్తి చేసుకోవాలి. డిన్నర్ తర్వాత కాసేపు నడవాలి. రాత్రి పదింటికంతా నిద్రపోవాలి... అంటూ ఏకంగా అరడజను తీర్మానాల ప్యాకేజీని సిద్ధం చేసుకునేవారి సంఖ్యా తక్కువేం కాదు. 'టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్' మీద దృష్టిపెడితే ఇదంతా సాధ్యం అవుతుందని అనుకుంటారంతా. అది సరైన వ్యూహం కాదు. 'టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్' కంటే 'సెల్ఫ్ మేనేజ్‌మెంట్' మీదే ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలి. మనం నిర్ణయించిన గడువులోగా ఏ పనీ జరగడం లేదంటే... ఎక్కడో 'టైమ్ లీకేజీ' ఉందని అర్థం. కుళాయి పైపులకు చిల్లులు పడిపోయి నీళ్లు నేలపాలు అవుతున్నాయంటే, అది పైపు తప్పు కాదు. ఆ లోపాన్ని గమనించలేని మన వైఫల్యం. వెంటనే, నష్టాన్ని నివారించాలి. కాలం విషయంలో జరుగుతున్నదీ ఇదే. 'ఈ ప్రపంచంలో నిరుపేదలంటూ ఎవరూ ఉండరు. ప్రతి ఒక్కరూ టైమ్ బిలియనీర్లే' అంటారు గ్రాహం డంకన్ అనే వికాస గురువు. ఆయన ప్రకారం- వందకోట్ల పైచిలుకు సెకన్ల కాలం... అంటే దాదాపు 31 సంవత్సరాల చుర్నకైన జీవితం తన చేతిలో ఉన్న ప్రతి వ్యక్తీ, చేతిలో చిల్లిగవ్వ లేకపోయినా సరే... టైమ్ బిలియనీరే. వయసు పెరిగేకొద్దీ ఆ నిల్వలు తగ్గిపోతాయి. కాబట్టి చేతిలో ఉన్న కాలాన్ని ఆరోగ్యం, వికాసం, ఆర్థిక విజయం... ఇలా ప్రాధాన్య క్రమాన్ని బట్టి రకరకాల మార్గాల్లో ఇన్వెస్ట్ చేయాలని సూచిస్తారు డంకన్. అందులోనూ యువత సమయం మరింత విలువైంది. అరవై ఏళ్ల కోటీశ్వరుడితో పోలిస్తే, పాతికేళ్ల పేద యువకుడే... 'కాల సంపన్నుడు'.

జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలని తపించేవారి కోసమే గ్లాడ్‌వెల్ అనే నిపుణుడు '10,000 గంటల ఫార్ములా'ను ప్రతిపాదించారు. చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నిస్తే ఎంచుకున్న రంగంలో అగ్రస్థానానికి చేరుకోడానికి ఈ మాత్రం సమయం సరిపోతుందని చెబుతారు ఆయన. కాలాన్ని గెలవాలంటే, ముందుగా మనల్ని మనం గెలవాలి. అప్పుడే, అన్ని విషయాల్లోనూ గడియారం ముల్లు కంటే, మనమే ఓ నిమిషం ముందుంటాం.



దురలవాట్లను వదిలించుకోవాలి

వ్యసనాలు... ఆరోగ్యాన్ని కుప్పకూలుస్తాయి, ఆర్థికంగా నష్టపరుస్తాయి, ఆత్మీయుల్ని దూరం చేస్తాయి, సమాజం ముందు దోషిగా నిలబెడతాయి. కాబట్టి, ఇప్పటికైనా, దురలవాట్లను వదిలించుకోవాలనే ఆలోచనే మంచిదే. కానీ, అది అనుకున్నంత సులభం కాదు. దానికంటూ ఓ ప్రణాళిక ఉండాలి. మన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితుల్ని మార్చుకోకుండా, ఏ చిన్న వ్యసనాన్నీ దూరం చేసుకోలేం. ఒంటరితనం, ఒత్తిడి, చెడు సావాసాలు, అలసట, నిరాశ... ఇలా ప్రతి వ్యసనానికీ ఓ 'ట్రిగ్గర్ పాయింట్' ఉంటుంది. అదేమిటన్నది కనిపెట్టాలి. మనోబలంతో ఆ ప్రభావం నుంచి దూరం జరగాలి. ఉదాహరణకు... ఓ వ్యక్తికి రోజూ చీకటి పడగానే బార్‌కు వెళ్లే అలవాటు ఉందనుకుందాం. కొత్త సంవత్సరంలో పొరపాటున కూడా అటువైపు తొంగి చూడకూడదనే నిర్ణయం తీసుకున్నాడనీ అనుకుందాం. అక్కడితో అతను ఆగిపోకూడదు. అందుకు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లూ చేసుకోవాలి. ఆ సాయంకాలపు 'స్లాట్'ను మరో వ్యాపకంతో, అదీ ఆరోగ్యకరమైన అలవాటుతో... భర్తీ చేయాలి. లేకపోతే, మనసు పాత దినచర్య వైపు లాక్కెళ్లే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, సాయంత్రం ఏ జిమ్‌కో, మెడిటేషన్‌కో వెళ్లేందుకు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. కొత్త సంవత్సర తీర్మానంలో... పాత వ్యసనాల ప్రస్తావనే వద్దు. ఆ స్థానాన్ని ఆక్రమించిన సరికొత్త వ్యాపకాల గురించి రాసుకుంటే సరిపోతుంది. చాలామంది గంపగుత్తగా అనేక తీర్మానాలు చేస్తారు. పైపైకి అవన్నీ వేరువేరుగా అనిపించినా, ఒక దానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి. ఆరోగ్యాన్ని కోరుకుంటే, అలవాట్ల మీదా దృష్టి పెట్టాలి. చేతినిండా డబ్బు కావాలంటే, కాలాన్నీ సద్వినియోగం చేసుకోవాల్సిందే. ఏ చిన్న వ్యసనాన్నీ తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. ప్రతి దురలవాటూ పది మంచి అలవాట్లను మింగేస్తుంది.



హఠాత్తుగా యమధర్మరాజు మీ ముందు ప్రత్యక్షమై 'ఈ క్షణంతో నీ ఆయువు తీరిపోయింది. చావు ఖాయం. అయినా సరే, నా ప్రశ్నకు సరైన జవాబు చెబితే, ఇంకొంత కాలం జీవించే అవకాశం ఇస్తాను. సూటిగా చెప్పు... బతికి ఏం సాధిస్తావు?' అని అడిగినప్పుడు, మీరిచ్చే సమాధానమే మీ 'ఇకిగాయ్' (ఇదో జపనీస్ మాట). ఆ ఒక్కటి లేకపోతే, ఎన్నున్నా మన జీవితం వెలితిగా అనిపించాలి. మీ అలవాట్లూ, ఆలోచనలూ, లక్ష్యాలూ... ఏదో ఓ రూపంలో ఆ 'ఇకిగాయ్'తో ముడిపడి ఉన్నప్పుడే, కొత్త సంవత్సర తీర్మానాన్ని ఇష్టంగా అమలు చేయగలరు. ఆనందం ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది, ఆరోగ్యం విజయాన్ని ఇస్తుంది, విజయం జీవితానికి సార్థకతను ప్రసాదిస్తుంది. వీటన్నింటి ప్రభావంతో, వయసు పెరిగేకొద్దీ యవ్వనం వస్తుంది. కాబట్టి, తీర్మానాలు చేసుకునే ముందైనా, సవరించుకునే సమయంలో అయినా, మిమ్మల్ని మీరు అడగాల్సిన ప్రశ్న... 'వాట్ ఈజ్ మై... ఇకిగాయ్?' ★

షాపింగ్

ఇది షాంపూ బేసిన్

అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న పెద్దవాళ్లకీ, ఇంట్లోనే సరదాగా స్పా చికిత్స చేయించుకోవాలనుకునే వారికీ 'ఇన్‌ఫ్లేటబుల్ షాంపూ లేదా హెయిర్ వాష్ బేసిన్' చక్కని ఎంపిక. తలను మాత్రమే కాస్త వెనక్కి వంచి, శుభ్రం చేసుకునేలా లాక్‌తో వచ్చే ఈ షాంపూ బేసిన్ చిన్నసైజు పాత్ర తరహాలో ఉంటుంది. దీంతో పాటు వచ్చే డ్రైనేజ్ పైప్‌తో కడిగిన నీటిని సులువుగా తొలగించేయొచ్చు. పీవీసీ మెటీరియల్‌తో తయారు చేసిన ఈ షాంపూ బౌల్‌ను అవసరం లేదనుకున్నప్పుడు మడిచేసి ఓ మూలన పెట్టుకోవచ్చు.





పిల్లలకోసం గ్రామ్‌ఫోన్ రికార్డర్!

పాటలూ, పద్యాలను పిల్లలు ఎంత ఇష్టంగా వింటారో తెలిసిందే. వాటన్నింటినీ ఫోనులోనో టీవీలోనో కాకుండా పిల్లలు కోరుకున్నప్పుడు వినేందుకోసమే ఇప్పుడు 'మినీ గ్రామ్‌ఫోన్ రికార్డర్' దొరుకుతోంది. ఫోనోగ్రాఫ్ పేరుతో అందుబాటులో ఉన్న ఈ గ్రామ్‌ఫోన్‌తో పాటు కథలూ, పాటలూ, రైమ్స్ ఉన్న 96 రికార్డులు కూడా వస్తాయి. కావాల్సినదాన్ని గ్రామ్‌ఫోన్‌పైన పెట్టి ఆన్ చేస్తే చాలు... పిల్లలకు మంచి కాలక్షేపంతోపాటు ఎన్నో విషయాలూ ఆడుతూ పాడుతూనే నేర్చుకుంటారు. బ్యాటరీతో వచ్చే ఈ రికార్డర్‌ను అప్పుడప్పుడూ ఛార్జ్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది.



పూల పరదాలు వేలాడదీద్దామా!

సంక్రాంతి సమయంలో గుమ్మానికి మామిడి ఆకులు- బంతిపూల తోరణాలతోపాటు ఇళ్లముందు రంగురంగుల ముగ్గులూ కనిపిస్తాయి. అతిథులూ, బంధువులూ వచ్చే సమయం కూడా ఇదే. ఆ అందాన్నీ, ఆనందాన్నీ రెట్టింపు చేసేందుకే 'త్రీడీ ఫ్లోరల్, బెల్స్ బ్యాక్‌డ్రాప్ పరదాలు' అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఏ గోడ దగ్గర వేలాడదీసినా... పండుగ వాతావరణంతో ఇల్లు కళకళలాడిపోతుంది. అంతేనా... దూరం నుంచి చూసినవాళ్లెవరైనా- 'పూలనూ గంటల్నీ ఎంత బాగా అలంకరించారో' అంటూ మెచ్చుకునేంత సహజంగా కనిపిస్తాయివి.







బర్గర్ తినడం సులువు

రెండు బన్నుల మధ్య టిక్కీ, కూరగాయముక్కలు, చీజ్ పెట్టి తయారుచేసే బర్గర్‌ను రెండు చేతులతో పట్టుకుని జాగ్రత్తగా తింటున్నా... వాటి మధ్య పేర్చిన కూరముక్కలు మీద పడటమో, చీజ్ బయటకు వచ్చేయడమో మామూలే. ఆ ఇబ్బంది లేకుండా 'బర్గర్ హోల్డర్' వచ్చిందిప్పుడు. సిలికాన్‌తో తయారుచేసిన ఈ హోల్డర్‌లో బర్గర్‌ను పెట్టి, నింపాదిగా రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తినొచ్చు. అంతే కాదండోయ్... ఇది అడ్జెస్టబుల్ తరహాలో ఉంటుంది గనుక బర్గర్ సైజును బట్టి ఈ హోల్డర్‌నూ పెంచుకోవచ్చు.



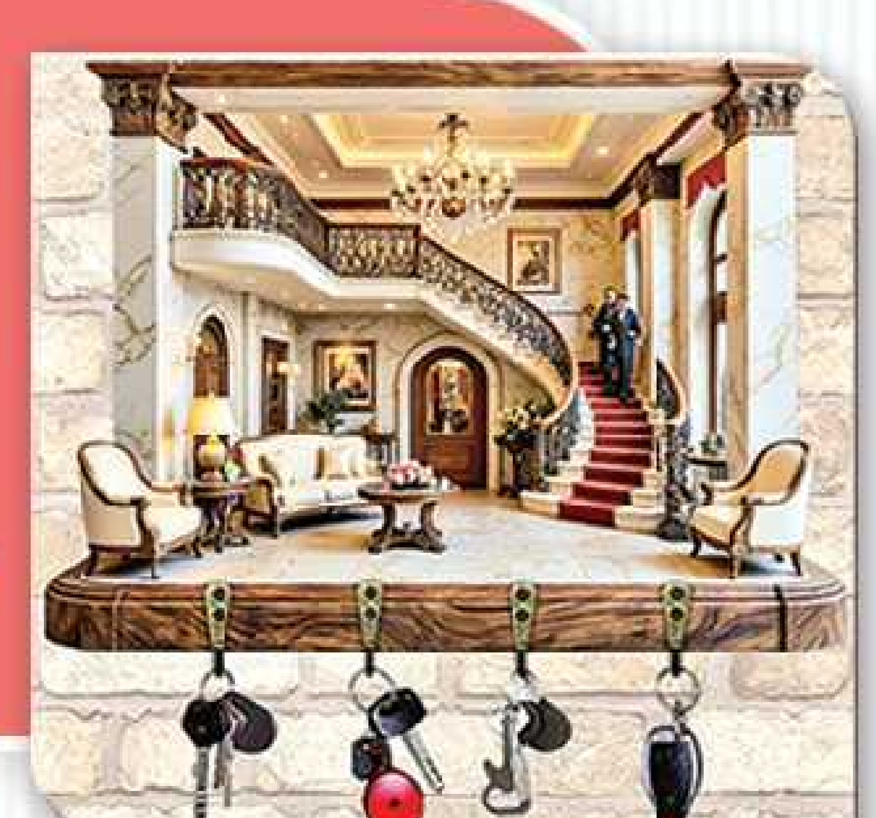


నట్టింటి అందాలతో కీహోల్డర్

ఇల్లు, బైక్, కారు కీస్‌లను తగిలించే కీచెయిన్ హోల్డర్లు ఇప్పటికే రకరకాల వెరైటీల్లో దొరికేస్తున్నాయి. కానీ, అవి కూడా కొత్తగా త్రీడీ లుక్కుతో కనిపించాలని కోరుకునేవారికోసం ఇప్పుడు 'హోం డెకార్ త్రీడీ కీచెయిన్ హోల్డర్లు' వస్తున్నాయి. చేపలకొలనూ, జలపాతం, పూలచెట్లూ, చక్కగా పేర్చిన సోఫాలూ...ఇలా ఏది చూసినా- తాళాలను భద్రపరుస్తూనే ఇంటి అందాన్ని పెంచే ఆర్ట్ పీస్‌గానూ ఆకట్టుకుంటాయి.









పనీర్ అమ్మి....

రూ.2000 కోట్లు సంపాదించాడు!



'అక్కడ స్పేస్ లేదు... ఆయన క్రియేట్ చేసుకున్నారు' ఈ మాటలు సతీష్‌కుమార్‌కి సరిగ్గా సరిపోతాయి. చదివింది ఎనిమిదో తరగతే కానీ... వ్యాపారంలో అతను చేసిన అద్భుతాలు చూస్తే ఎవరైనా ఫిదా కావాల్సిందే. 'పాల వ్యాపారమా... పశువులకు వేసే మేత డబ్బులు కూడా రావు' అని అందరూ వెనక్కి తగ్గుతున్న సమయంలో, అతను వేసిన ఓ ముందడుగు రూ.2000 కోట్ల 'మిల్కీ మిస్ట్' సంస్థకు ప్రాణం పోసింది. కాయగూరలూ, పండ్ల మాదిరిగానే పనీర్‌నీ వాడుతున్నామంటే వ్యాపారిగా అతని ముందుచూపే కారణం...

30 ఏళ్ల క్రితం మాట... పాల ధర అర్ధ రూపాయి పెరిగినా ప్రతిపక్షాలు భగ్గుమనేవి, ప్రజలు ఆందోళన చేసేవారు. మరోవైపు రైతులు పాలని ఎంతోకొంతకి అమ్ముకునేవారు. లేకపోతే అవి పాడైపోతాయి కాబట్టి. తమిళనాడులోని ఈరోడులో ఉంటున్న సతీష్ కుటుంబం కూడా ఇలానే, చుట్టుపక్కల రైతుల నుంచి పాలను కొని బెంగళూరులో అమ్మేది. ఇప్పట్లా రిఫ్రిజరేటర్లు లేవు కాబట్టి ఆ పాలు పాడవకుండా బెంగళూరు చేరేవరకూ టెన్షన్‌తో ఎదురు చూడాల్సిన పరిస్థితి. పెద్దగా లాభాలు లేని వ్యాపారం అది. కానీ ఎనిమిదో తరగతి చదువుతున్న సతీష్‌కి మాత్రం ఆ వ్యాపారంలోనే ఏదో సాధించాలన్న తపన మొదలైంది. అతను ఈ వ్యాపారంలో అడుగుపెట్టే నాటికి పాలను అలా యథాతథంగా అమ్మడం మాత్రమే రైతులకి తెలుసు. కానీ తమ దగ్గర కొన్న పాలతో ఒకాయన పనీర్ అనే పదార్థం చేసి స్టార్ హోటళ్లకి అమ్ముతుంటాడని తెలుసుకున్నాడు సతీష్. అప్పటికి మన దక్షిణాది వాళ్లకి పనీర్ పెద్దగా పరిచయం లేదు. అది ఉత్తరాది వంటకం అన్న భావన ఉండేది. కానీ పాలకంటే పనీర్ ధర ఎక్కువగా ఉండటం సతీష్‌ని ఆశ్చర్యపరిచింది. మినపప్పుని నేరుగా కన్నా ఇడ్లీలు, దోసెలు చేసి ఎక్కువ లాభం సంపాదించినట్టు పాలను పనీర్‌గా మార్చి అమ్మితే ఎక్కువ లాభం వస్తుంది కదా అని ఆలోచించాడు సతీష్. కానీ అప్పటికి దాన్ని ఎలా తయారుచేస్తారో కూడా తెలియదు ఆ కుర్రాడికి. తెలుసుకోవడానికి ఇప్పట్లా ఇంటర్ నెట్ కూడా లేదు.

నిమ్మరసం కానీ వెనెగర్‌కానీ వాడి చేస్తారట... అని ఎవరో చెబితే తెలుసుకుని ఇంట్లోనే పాలని విరగ్గొట్టి సొంతంగా పనీర్ చేసి దాన్ని హోటళ్లకి అమ్మాలని బెంగళూరు వెళ్లాడు. కానీ ఆ పద్ధతిలో చేస్తే ఎవరు కొంటారు? అయినా, చాలా ప్రయత్నాల తర్వాత చివరికి సరైన పద్ధతి ఏంటో తెలుసుకుని పది కేజీల పనీర్‌ని వందరూపాయలకు అమ్మగలిగాడు. అది అతని మొదటి విజయం... అప్పుడు అతని వయసు 16 ఏళ్లు. మరో రెండేళ్లకి రోజుకి వంద కేజీల పనీర్‌ని అమ్మేవాడు. కాస్త నమ్మకం వచ్చాక, దాచుకున్న సొమ్ముతోపాటు బ్యాంకు నుంచి లోన్ తీసుకుని వ్యాపారాన్ని విస్తరించాలనుకున్నాడు. ఏది ఏమైనా పాలకంటే పాల ఉత్పత్తులతోనే ముందుకెళ్లాలనుకున్నాడు సతీష్. దానికి తగ్గట్టుగా దేశంలో ఆర్థిక సంస్కరణలు రావడం, ప్రజల జీవనశైలిలో మార్పులూ, రిఫ్రిజరేటర్లు లాంటి వస్తువులు లగ్జరీ స్థాయి నుంచి అవసరంగా మారడం వంటి పరిస్థితులను తనకు అనుకూలంగా మార్చుకున్నాడు.

పనీర్ నుంచి పాయసం వరకూ...

ఉత్తరాది వాళ్లకు మాత్రమే తెలిసిన పనీర్‌ను దక్షిణాది వాళ్లకూ పరిచయం చేసిన గొప్పతనం మిల్కీమిస్ట్‌దే. మొదట్లో స్టార్ హోటళ్లకి హోల్‌సేల్‌గా మాత్రమే అమ్మే సతీష్ దాన్ని ఇంటింటికీ ఎందుకు పరిచయం చేయకూడదూ అని ఆలోచించాడు. అలా చేయాలంటే పనీర్‌ని వీధివీధినా ఉన్న కిరాణా దుకాణాలకు వేయాలి. కానీ అక్కడ ఫ్రిజ్‌లు ఉండేవి కాదు.. అలాగే ట్రాన్స్‌పోర్ట్ చేసేటప్పుడు కూడా పాలు పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే ట్రక్స్‌నే రిఫ్రిజరేటర్లుగా మారిస్తే ఎలా ఉంటుందని ఆలోచించాడు. అందుకు తగ్గట్టుగా మిల్కీమిస్ట్ 400 రిఫ్రిజరేటెడ్ ట్రక్స్‌ని తయారు చేసుకుంది. వీటికి ఉండే జీపీఎస్ వ్యవస్థ ఉత్పత్తుల సరఫరాలో ఎక్కడా అంతరాయం కలగకుండా చూస్తుంది. ఇవన్నీ తమిళనాడులోని పెరుందురై నుంచి దేశంలోని 22 రాష్ట్రాల్లో ఉన్న మూడున్నర లక్షల రీటైల్ పాయింట్లకి చేరుకుంటాయి. ఈ సంస్థ ఒక్క పనీర్‌ని మాత్రమే కాదు- పెరుగు, నెయ్యి, లస్సీ, క్రీం, చాక్లెట్స్, కోవా, శ్రీఖండ్, ఐస్‌క్రీం, పాయసం సహా ఎన్నో ఉత్పత్తులను తయారుచేస్తోంది. ఉత్పత్తులన్నీ తయారుకాగా మిగిలిన వృథా నీళ్లని కూడా ఖరీదైన ప్రొటీన్ డ్రింకులుగా మారుస్తోంది. వీటన్నింటినీ కిరాణా దుకాణాల్లో తాజాగా ఉంచడానికి కోక-కోలా మాదిరిగా రిఫ్రిజరేటర్లని అందించింది. చుక్క పాలను అమ్మకుండా సతీష్ చేసిన ఈ ఆలోచనలన్నీ మిల్కీమిస్ట్‌ని రూ.2000 కోట్ల సంస్థగా తీర్చిదిద్దాయి. ఈ క్రమంలో అతను వేసిన మరొక ముందడుగు రైతులతో కలిసి పనిచేయడం. సుమారు 70వేలమంది రైతులతో కలిసి మిల్కీమిస్ట్ పనిచేస్తోంది. ఆ రైతులకు పశువులు కొనుక్కునేందుకు కావాల్సిన రుణ సదుపాయం నుంచి నాణ్యమైన మేతని అందించడం, వాటికి వైద్యసదుపాయం కల్పించడం వరకూ ఎన్నో విధాలుగా మేలుచేస్తోంది. 'వారందరి సాయంతోనే రోజుకి 20 లక్షల లీటర్ల పాలని ప్రాసెస్‌చేసి పదిదేశాలకు మా ఉత్పత్తులని పంపిస్తున్నాం' అనే సతీష్ 'కోల్డ్ స్టీల్', 'అన్‌ఫినిష్డ్ బిజినెస్' వంటి పుస్తకాలే తనలో ఎదగాలన్న తపనని రగిలించాయని అంటాడు. ★



పాల తెలుపు... 2026 ఫ్యాషన్ రంగు!







ప్రపంచాన్ని రంగుల మయం చేసే హరివిల్లులో ఎన్ని వర్ణాలు ఉన్నా... ఆ వన్నెలన్నీ పుట్టేది మాత్రం వెన్నెల వెలుగు తెలుపు నుంచేగా! అందుకే క్లాసిక్ కలర్ వైట్‌కి సాటి లేదంటూ అంతర్జాతీయ పాంటోన్ సంస్థ- 'క్లౌడ్ డాన్సర్' పేరుతో '2026 కలర్ ఆఫ్ ది ఇయర్'గా తెలుపునే ఎంపిక చేసింది. స్వచ్ఛతకీ, ప్రశాంతతకీ చిహ్నమైన శ్వేతవర్ణం ఈ ఏడాది ఫ్యాషన్లన్నింటినీ ఏలబోతోంది!

రంగుల్లో దేని అందం దానిదే, పైగా ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో ఫేవరెట్ కలర్ ఉంటుంది. మరి ప్రత్యేకంగా ఇలా ఏడాదికోసారి ఓ రంగును కేటాయించడం ఏంటీ అనిపిస్తుంది కదా! ఆ ఏడాదిలో తీసుకురాబోయే ఉత్పత్తుల కోసం డిజైనర్లూ, బ్రాండ్లూ, కార్పొరేట్ కంపెనీలన్నీ కలిసి సమన్వయంతో పనిచేయడం కోసం వచ్చిందే ఈ 'కలర్ ఆఫ్ ది ఇయర్' ట్రెండ్. అంతేకాదు... మన ఆలోచనల్లోనూ ఎంతగానో ప్రభావం చూపే రంగుల్ని- 'కలర్స్ ఆర్ ది సోల్ ఆఫ్ ది లైఫ్' అని చెబుతూ ఈ సంప్రదాయాన్ని కొనసాగిస్తోంది ఏటా ఆ రంగును ఎంపిక చేసే పాంటోన్ కలర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్. నిజానికి ఇది ఫ్యాషన్, కాస్మెటిక్, పారిశ్రామిక రంగాల కోసం వివిధ వర్ణాల్ని మేళవిస్తూ కస్టమైజ్డ్ కలర్ చార్ట్స్‌ని తయారు చేసే సంస్థ. ఈ రంగుల కంపెనీనే ఏటా ఫ్యాషన్ రంగునీ ఎంపిక చేయడమూ మొదలుపెట్టింది. అయితే, అందుకు కలర్ ప్యానెల్‌లోని ఏదో ఒక రంగును తీసుకోదు. దాని వెనకాల పెద్ద కసరత్తే జరుపుతుంది. గత ఏడాది నెలకొన్న పరిస్థితులనూ, కొత్త ఏడాది చోటుచేసుకోనున్న మార్పులనూ దృష్టిలో పెట్టుకుంటూ ఆ సంవత్సరంలో మెరిసే రంగును నిర్ణయిస్తుంది. కలర్‌కి ఆ ఏడాది రాబోయే ఫ్యాషన్లూ, ఉత్పత్తుల ద్వారా వినియోగదారుల మానసిక స్థితిని మార్చే శక్తి ఉంటుంది కాబట్టే, ఆహ్లాదాన్నిచ్చే ఓ చక్కటి రంగుతో కొత్త సంవత్సరాన్ని ఆరంభిస్తుంది. అలా ఈ ఏటి స్థితిగతులకు అనువైన రంగు... 'పాంటోన్ 11-4201 క్లౌడ్ డాన్సర్' అంటూ లేలేత తెలుపు వర్ణాన్ని ప్రకటించేసింది. 1999 నుంచి ఒక్కో ఏడాది ఒక్కో సూపర్ కలర్‌తో ప్రపంచాన్ని ఏకం చేస్తున్న పాంటోన్- ఇన్నేళ్లలో తెలుపురంగును ఎంచడం ఇదే తొలిసారి.

ఎందుకీ రంగు?

ప్రపంచమంతా టెక్నాలజీతో నిండిపోయింది. కృత్రిమ మేధలాంటి సాంకేతికతతో ముందుకు దూసుకుపోతోంది. ఏది నిజమో, ఏది మాయో తెలియని గందరగోళం ఏర్పడింది. టెక్నాలజీ చేస్తున్న మేలుతోపాటు ఉద్యోగాలు పోతాయన్న భయాందోళనలూ ప్రజల్లో నెలకొన్నాయి. మానవ సంబంధాలూ దెబ్బ తింటున్నాయి. ఇంకా యుద్ధాలూ, ఆర్థిక అస్థిరత లాంటి విషయాలూ అన్ని దేశాల మీదా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఇలాంటి కఠిన పరిస్థితుల్లో ఆ భయాలన్నింటినీ పోగొడుతూ సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంచేది తెలుపు రంగు. సింప్లిసిటీని కోరుకునే మినిమలిస్టుల్నీ, నేచర్ లవర్స్‌నీ ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటుందీ వర్ణం. ప్రధానంగా 'శ్వేత వర్ణం శాంతి వర్ణం' అంటూ శాంతి గురించి చెప్పడానికి తెలుపు వర్ణానికి మించింది లేదనే దీన్ని ఎంపిక చేశారు పాంటోన్ నిపుణులు.

తెలుపు గొప్పతనం?

శీతకాలపు తెలిమంచు ఉషోదయాలూ, వసంతరుతువులోని వెన్నెల రాత్రులు ఇచ్చే అందమైన అనుభూతులూ ప్రకృతిలోని తెలుపు రంగు ప్రతిబింబాలే. అంతేనా, స్వచ్ఛతకు మారుపేరుగా చెప్పే ఈ రంగు మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని పంచుతుంది. ఈ ఛాయను కొత్త ఆరంభానికి గుర్తుగా చెబుతూ పెళ్లివేడుకల్లో వధూవరులు ఈ దుస్తుల్నే ఎక్కువగా ఎంచుకుంటారు. ప్రశాంతతకు చిహ్నంగా భావిస్తూ ఆధ్యాత్మిక కోణాల్లోనూ ఈ రంగు దుస్తుల్ని ధరిస్తుంటారు. నిరాడంబరతనీ, ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్నీ కోరుకునే వారి మనసు దోచే వర్ణం ఇది. కొత్తగా ఆలోచించేవాళ్లు కూడా ఈ రంగుని ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. ఇంకా స్థిరత్వానికీ, పరిశుభ్రతకీ, త్యాగానికీ, నమ్మకానికీ, స్పష్టతకీ తెలుపు రంగును మంచి ఉదాహరణగా చెబుతారు కలర్ థెరపిస్టులు.



ఫ్యాషన్ సందడి...

ఎండాకాలంలో చల్లదనం కోసం అందరి చూపునూ ఆకర్షించే ఈ రంగు ఇప్పుడు ఏడాదంతా సందడి చేయనుంది. 'కలర్ ఆఫ్ ది ఇయర్- వైట్' అని తెలియగానే ఫ్యాషన్ ప్రియులు... సోషల్ మీడియాలో వైట్ హార్ట్ సింబల్‌తో ఈ వర్ణం మీద తమ అభిప్రాయాన్ని చెప్పటం మొదలుపెట్టేశారు. తెలుపు తీసుకొచ్చే ఆ హాయిని గుర్తు చేసుకుంటూ దీన్ని టైమ్‌లెస్ కలర్‌గా అభివర్ణిస్తున్నారు. ఫ్యాషన్ డిజైనర్లు ఆ రంగుతో రకరకాల అవుట్‌ఫిట్స్ తయారీ కోసం అప్పుడే ప్రణాళికలు వేస్తున్నారు.

★ అమ్మాయిలూ అబ్బాయిలూ అందరికీ నప్పే ఈ రంగుతో అన్ని రకాల ఫ్యాషన్లూ కనిపిస్తాయి. ప్రతి రంగుకూ మ్యాచ్ అయ్యే తెలుపుతో అందరి స్కిన్‌టోన్లకు తగిన వెరైటీలూ ఉంటాయి. క్లాసిక్ కాంబినేషన్ వైట్ అండ్ బ్లాక్‌తోపాటు నీలం, ఆలివ్ గ్రీన్, క్రీమ్, సిల్వర్, గోల్డ్ రంగులూ తెలుపు వర్ణానికి మంచి జోడీ అవుతాయి. ఇంకా వేడుకల్లో, బ్రైడల్ వేర్‌లో తెలుపు రంగు ఛాయల్లోని ఐవరీ, క్రీమ్ షేడ్స్ రాయల్ లుక్కుని తెప్పిస్తాయంతే! ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే సాదాసీదాగా కనిపించే వైట్ అండ్ వైట్ దుస్తులు అటు అందాన్నీ ఇటు హుందాతనాన్నీ కలగలిపి కట్టబెట్టేస్తాయి. అందుకే మరి, చొక్కాలతో మొదలుపెట్టిన తెలుపు రంగు సోయగం- ఇప్పుడు చీర, లెహెంగా, ఫ్రాక్, సూట్... ఇలా అన్నిరకాల అవుట్‌ఫిట్స్‌లోనూ మరింత అలరించనుంది. కాటన్ క్లాత్‌తో ప్రారంభమైన ఈ లేత వర్ణ సౌందర్యం- ప్రస్తుతం పట్టు, జార్జెట్, సిల్క్, ఆర్గంజా వంటి అన్ని బట్టల్లోనూ ప్రత్యేకమైన ముద్రవేస్తూ సంప్రదాయ దుస్తుల నుంచి ట్రెండీ డ్రెస్సుల దాకా అన్నింట్లోనూ హైలైట్ అవనుందన్నమాట.

★ యాక్సెసరీలన్నీ ఈ ఏడాది ప్రధానంగా తెలుపు రంగుతోనే హల్‌చల్ చేయనున్నాయి. హ్యాండ్‌బ్యాగులూ, టోపీలూ, చెప్పులూ, బెల్టులూ, వాచీలూ... ఒకటేమిటీ అన్ని రకాల ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్‌లోనూ వైట్‌కి మంచి చోటు దక్కనుంది. అంతేనా... జ్యువెలరీలో పాల వన్నెల ముత్యాల చమక్కులూ, కాంతులు విరజిమ్మే వజ్రాల మెరుపులూ ఆ తెలుపుదనానివే కదా!

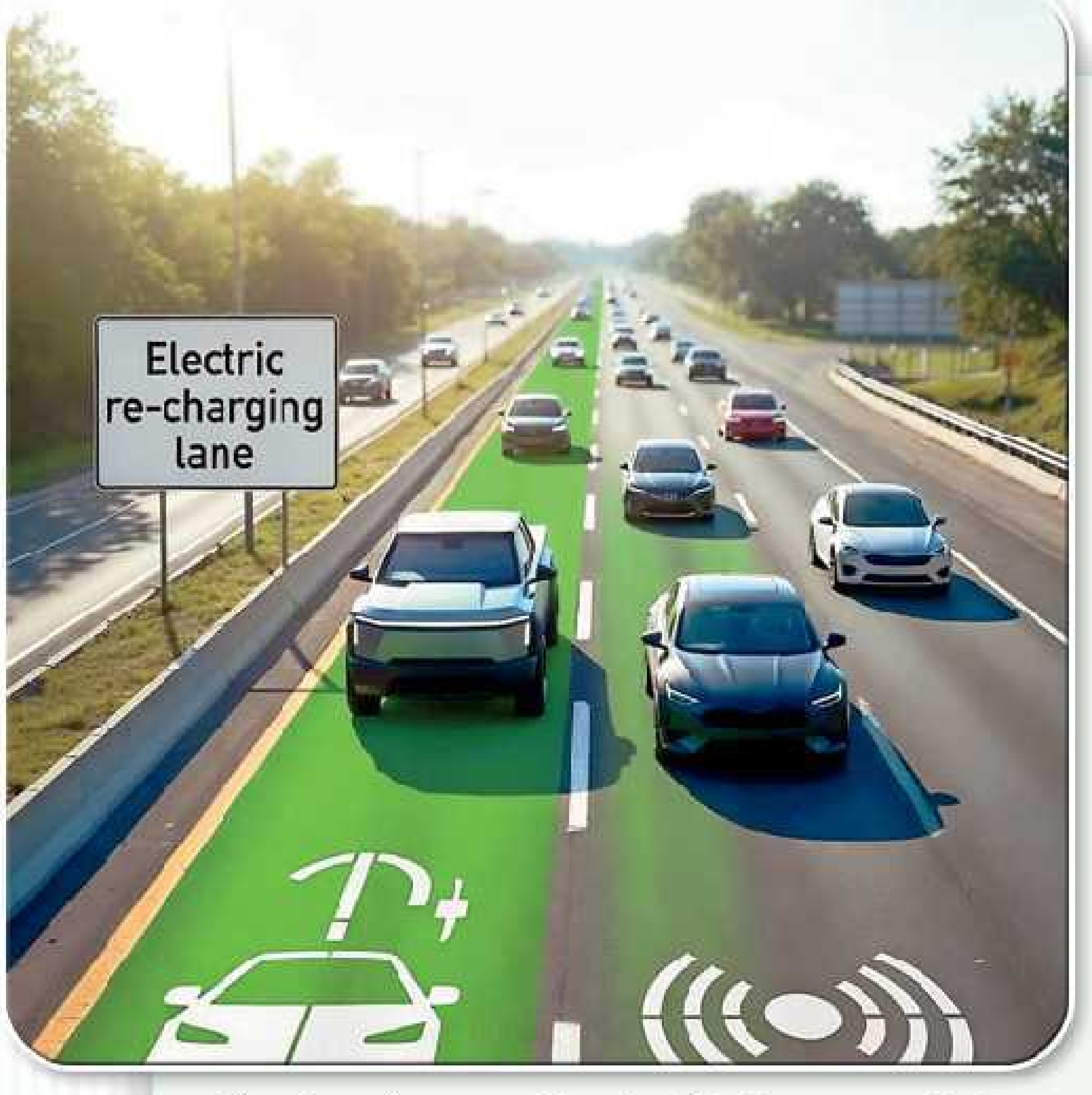
★ ఇంకా తెలుపు రంగు ఈ సంవత్సరం ఇంటీరియర్లోనూ మరింత ఎలివేట్ కానుంది. గోడలూ, టైల్స్‌లోనూ వైట్‌దే ట్రెండ్. దీనికి ఇతర రంగుల కాంబినేషన్‌తో గోడలకు వేసినా క్లాసీ లుక్ వచ్చేస్తుంది. ఇంటి అలంకరణలో తెలుపు ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని అందిస్తుంది, పైగా గదులు విశాలంగా అనిపించేలా చేస్తుంది. ఇప్పటివరకూ కార్లూ, బైకులూ, గ్యాడ్జెట్లలోనూ ఎలిగెంట్ డిజైన్లతో ఆకట్టుకున్న తెలుపునే డిజైనర్లు ఈ ఏడాది అన్నింట్లోకీ తీసుకురానున్నారు. ఇప్పటికే మన ఫ్యాషన్లన్నింటిలో అంతర్లీనంగా ఉన్న తెలుపు రంగుదే ఈ ఏడాది హవా! ★







అవీ ఇవీ



ఛార్జింగ్ చేసే రోడ్డు...

ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల(ఈవీల)కి ఛార్జింగ్ పెట్టాలంటే ఏం చేస్తాం? ఛార్జింగ్ పాయింట్ దగ్గర ఆగి... గంటో, అరగంటో సమయం తీసుకుని ఆ ఛార్జింగ్ అయ్యాక బండితీస్తాం కదా! అలాంటి అవసరం లేకుండా రోడ్డుపైన వాహనం నడుస్తున్నప్పుడే ఛార్జింగ్ అయ్యే సదుపాయం కల్పిస్తోంది ఫ్రాన్స్‌లోని ఎ10 మోటార్‌వే మార్గం. అవును, ప్రత్యేకించి ఛార్జింగ్ పెట్టుకోవాల్సిన అవసరం లేకుండా ఈ దారిలో నడిచే ఈవీ బస్సులూ, భారీ ట్రక్కులూ, కార్లూ వాటంతట అవే ఛార్జ్ అయ్యేలా ఈ రోడ్డుని రూపొందించారు. ఈ దారిలో అమర్చిన రాగి కాయిల్స్, వాహనాల్లో ఉన్న రిసీవర్‌తో అనుసంధానమై వాహనానికి కావాల్సిన ఛార్జింగ్‌ని అందిస్తాయి. అచ్చంగా వైర్‌లెస్ ఛార్జర్‌ల సాయంతో మొబైల్స్ పనిచేసినట్టుగా అన్నమాట. వరదలు ముంచెత్తినా, మంచు దట్టంగా పట్టేసినా కూడా ఈ రోడ్డు తనపని తాను చేసుకుని పోతుందట. ఈరోడ్డువల్ల... వాహనాలు బరువుగా ఉండే బ్యాటరీలను వెంటేసుకుని తిరగాల్సిన బాధ తప్పుతుందట. త్వరలోనే మరిన్ని రహదారులని ఇలా ఛార్జింగ్ రోడ్లుగా మారుస్తామంటోంది ఫ్రాన్స్ ప్రభుత్వం.

కాలుష్యాన్ని తగ్గించే బిల్‌బోర్డులు

నగరాల్లో... ప్రకటనలని అందరికీ కనిపించేలా చేయాలని ఆయా సంస్థలు పెద్దపెద్ద బిల్‌బోర్డులని ఏర్పాటు చేయడం తెలిసిన విషయమే. అందులో కొత్తేం లేదు... కానీ దిల్లీ వీధుల్లో ఈ మధ్య 'లివింగ్ బిల్ బోర్డులు' కనిపిస్తున్నాయి, అదే విశేషం. లివింగ్ బిల్‌బోర్డులంటే వీటిని సాధారణ ప్లాస్టిక్ ఫ్లెక్సీలతో కాకుండా జేడ్‌వంటి మొక్కలతో రూపొందిస్తున్నారు. దిల్లీ నుంచి నోయిడా వెళ్లే దారిలోని డీఎన్‌డీ ఫ్లైఓవర్‌పైన డీఎస్ గ్రూప్ సంస్థ నాలుగువేల జేడ్‌మొక్కలతో తయారుచేసిన బిల్ బోర్డ్ ఒకటి నగర ప్రజలని ఆకర్షిస్తోంది. అలాగని ప్రజలని ఆకట్టుకోవడం మాత్రమే ఈ బిల్‌బోర్డ్ ప్రత్యేకత కాదట... పెరుగుతున్న వాయు కాలుష్యాన్ని తగ్గించడానికి ఎంతోకొంత ఉపయోగపడాలని ఈ ప్రయత్నం చేశామంటోంది డీఎస్ సంస్థ. అంతేకాదు వార్తాపత్రికలతోపాటు తులసి, బంతి, టొమాటో వంటి విత్తనాలు ఉంచిన బుక్‌మార్క్స్‌ని కూడా పంచుతూ వాటిని కుండీల్లో నాటమని చెబుతోంది. కోక-కోలా సంస్థ కూడా ఇదే తరహాలో జేడ్‌మొక్కలని వాడి ఓ పెద్ద లివింగ్ బిల్‌బోర్డుని ఏర్పాటు చేసింది. ఉత్పత్తుల ప్రచారం చేస్తూనే, కొంతలోకొంత కాలుష్యాన్ని తగ్గించే ఈ తీరు బాగుంది కదూ!



వెదురు వనం కాదది...



ఎటు చూసినా వెదురుతో తీర్చిదిద్దిన అందమైన ఆకృతులే! కాసేపు మనం విమానాశ్రయంలో ఉన్నామా... లేక వెదురు తోటల్లో విహరిస్తున్నామా అన్న సందేహం కలగక మానదు. సరేకానీ, ఇదంతా ఎక్కడా... అనే అనుమానం వస్తోందా? అసోం రాజధాని గువాహటీలోని లోకప్రియ గోపీనాథ్ బోర్దొలాయ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం గురించిన ప్రస్తావనే ఇదంతా. సాధారణంగా విమానాశ్రయాల్లో గ్లాస్, స్టీల్‌వంటి మెటీరియల్స్‌ని వాడతారు... కానీ ఇక్కడమాత్రం మొదటిసారి ప్రకృతి అందాల థీమ్‌తో ఈ ఎయిర్‌పోర్ట్‌ని నిర్మించారు. అసోంలో ఎక్కువగా కనిపించే ఫాక్స్‌టైల్ ఆర్కిడ్స్‌ని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ఒకట్నిరలక్షల చదరపు మీటర్ల స్థలంలో 140 మెట్రిక్ టన్నుల వెదురుని వాడి ఈ ఎయిర్‌పోర్ట్‌ని వినూత్నంగా తీర్చిదిద్దారు. అసోం అందాలని ప్రతిబింబించేలా, ప్రకృతితో మమేకం అయ్యేలా దాదాపు ఒక లక్ష స్థానిక మొక్కలతో ఇక్కడ స్కై ఫారెస్ట్‌నీ తీర్చిదిద్దారు.

ఒత్తిడిని మాయం చేసే ఒంటెలు...



విమాన ప్రయాణాన్ని కొంతమంది ఎంజాయ్ చేస్తే, మరికొందరు తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. సమయానికి విమానాన్ని అందుకుంటామో లేదో అని కొందరూ, టేకాఫ్ సమయంలో మరికొందరూ... కంగారు పడుతుంటారు. అలాంటివారికి ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించేందుకు అమెరికాలోని పోర్ట్‌లాండ్ విమానాశ్రయం ప్రత్యేకించి లామా థెరపీని ఏర్పాటు చేసింది. లామాలు చూడ్డానికి ఒంటెలా ఉంటాయి కానీ కాస్త చిన్నగా ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా శిక్షణ ఇచ్చిన ఈ లామాలు విమానాశ్రయంలో కలియతిరుగుతూ ప్రయాణికుల ఒత్తిడిని దూరం చేసి, వాళ్ల ముఖాల్లో చిరునవ్వులు విరబూయిస్తాయట. అయినా ఇలా జంతువులని ఉపయోగించి ప్రయాణికుల్లో ఒత్తిడిని దూరం చేయడం కొత్తేమీ కాదు, గతంలోనూ శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో విమానాశ్రయంలో వాగ్‌బ్రిగేడ్ అనే పిల్లిని అందంగా తయారుచేసి ప్రయాణికుల్లో ఒత్తిడిని దూరం చేయాలని ప్రయత్నించారట అధికారులు.



ఈ మార్బుల్స్ వెలుగుతాయ్!

పాలనురుగులాంటి మార్బుల్‌ని చూస్తేనే మనసుకి హాయిగా ఉంటుంది. అలాంటి రాయి వెలుగులు కూడా వెదజల్లితే ఎలా ఉంటుంది? వంటింట్లో హుందాగా ఒదిగిపోయే గ్రానైట్ రాయి కాస్తా లైట్‌లా మారిపోతే ఎలా ఉంటుంది? 'బాగుంటుంది కానీ, అవి వెలుగులు ఎలా వెదజల్లుతాయ్!' అనేదే మీ సందేహం అయితే... ఇంటికి అందాన్నీ, వెలుగులనీ మోసుకొస్తున్న 'ల్యూమిస్ స్టోన్స్' గురించి తెలుసుకోవాల్సిందే...







ఇల్లు ఎంత చిన్నదైనా సరే... ఆ ఇంటిని బొమ్మరిల్లులా, వీలైనంత అందంగా ఉంచుకోవాలని తాపత్రయ పడుతుంటాం. అందుకే కదా... నాణ్యమైన గ్రానైట్, అందమైన మార్బుల్స్‌కి ఇంటి అలంకరణలో చోటిస్తుంటాం! మరికాస్త ఎక్కువ బడ్జెట్ ఉన్నవాళ్లు అయితే ఆనిక్స్, సెమీప్రెషస్ స్టోన్స్ వంటి అందమైన, ఖరీదైన రాళ్లనీ వాడుతున్నారు. ఇలా... మనం ఇంటి నిర్మాణంలో వాడే గ్రానైట్, మార్బుల్, క్వార్ట్జ్, ఆనిక్స్ వంటి సహజమైన రాళ్లే వెలుగులని కూడా అద్దుకుని ఇప్పుడు సరికొత్తగా సందడి చేస్తున్నాయి. వీటినే వాడుకలో ల్యూమిస్ స్టోన్స్ అనీ, ఇల్యూమినేటెడ్ నేచురల్ స్టోన్స్ అనీ, గ్లోయింగ్ స్టోన్స్ అనీ అంటున్నారు. తరాలు మారిపోవాలే కానీ, రాళ్లు అరిగిపోయే ప్రసక్తే ఉండదు... అదే కదా, వీటి ప్రత్యేకత. కానీ చెక్కా, గాజులా తేలిగ్గా అనిపించకపోవడం వీటికున్న మైనస్. అయితే గ్లోయింగ్ స్టోన్స్ ఆ అభిప్రాయాన్ని మార్చేస్తున్నాయి. ఎలా అంటే... ఈ మధ్యకాలంలో శాస్త్రవేత్తలు ఇంటి నిర్మాణంలో వాడే రాళ్లలో అనేక మార్పులూచేర్పులూ చేస్తున్నారు. ఇలా తయారైన ఇంజినీరింగ్ స్టోన్స్ సాధారణ రాళ్లంత మందంగా ఉండవు. పల్చగా, తేలిగ్గా ఇంటి నిర్మాణానికి అనువుగా ఉంటాయి. కావల్సిన విధంగా కట్ చేసి ఇంటీరియర్‌లో భాగం చేసుకోవచ్చు. అలాగే మరకలూ, మచ్చలూ పడని విధంగా కూడా తయారుచేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో వినియోగదారులకు నచ్చేలా వచ్చినవే కాంతులు విరజిమ్మే ల్యూమిస్ స్టోన్స్. వీటిని ఎలా తయారుచేస్తారంటే...

రాళ్లలోనే లైట్లు...

గ్రానైట్, మార్బుల్ వంటి రాళ్లని పట్టిపట్టి చూసినప్పుడు... చేయి తిరిగిన చిత్రకారుడు కూడా ఆశ్చర్యపోయేలా ప్రకృతి గీసిన గీతలు ఎంత అద్భుతంగా ఉన్నాయో అనే భావన కలుగుతుంది కదా! రాళ్లలోని ఆ సహజ అందాన్ని మరింత అందంగా కనిపించేలా చేసేవే ఈ ల్యూమిస్ స్టోన్స్. వీటి తయారీకోసం మార్బుల్, గ్రానైట్ రాళ్లని పది మిల్లీమీటర్ల లోపు మందంతో ఉండేలా చిత్రిక పడతారు. ఆ తర్వాత ఆప్టో ఎలక్ట్రానిక్ టెక్నాలజీని వాడి ఎక్కువ కాలంపాటు మన్నే ఎల్ఈడీ లైట్లని రాళ్లలోపల అమరుస్తారు. ఈ లైట్లు రాళ్లలోని అందమైన గీతలని మరింత అందంగా మెరిపిస్తూ ఉంటాయి. అందుకే వీటిని ఫొటో ఎలక్ట్రిక్ లగ్జరీ స్టోన్స్ అని కూడా అంటున్నారు. మరొక పద్ధతిలో.... రాళ్లలోకి ఫొటోల్యూమినిసెంట్ అనే ప్రత్యేక పదార్థాన్ని చొప్పిస్తారు. దాంతో ఈ రాళ్లు పగటిపూట కాంతినీ, లేదా కృత్రిమ కాంతినీ గ్రహించి రాత్రిపూట వాటంతట అవే మెరవడం మొదలుపెడతాయి. 12 గంటలపాటు నిర్విరామంగా వెలుగుతాయి.

ఇలా తయారైన రాళ్లు... కిచెన్‌లో వంటగట్టుగా, భోజనాల బల్లగా, మేడమెట్లుగా, తలుపులుగా మారి సందడి చేస్తున్నాయి. ఫ్లోరింగ్ రూపంలో వెలుగులు విరజిమ్ముతూ వచ్చేవారికి స్వాగతం పలుకుతున్నాయి.



ఇలా ఒకటేమిటి... కాఫీటేబుళ్లూ, పూలకుండీలుగా మారి జిగేల్‌మంటున్నాయి. లైట్లు ఉంటే మరి వీటిని శుభ్రం చేయడం కష్టమేమో అనుకోవద్దు. వాటర్‌ప్రూఫ్ విధానంలో తయారైన ఈ రాళ్లను నీటితో కడిగినా వచ్చిన నష్టమేమీ లేదు. సాధారణ మార్బుల్స్‌ని ఎలా వాడుకుంటామో అలా నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చుట! ★





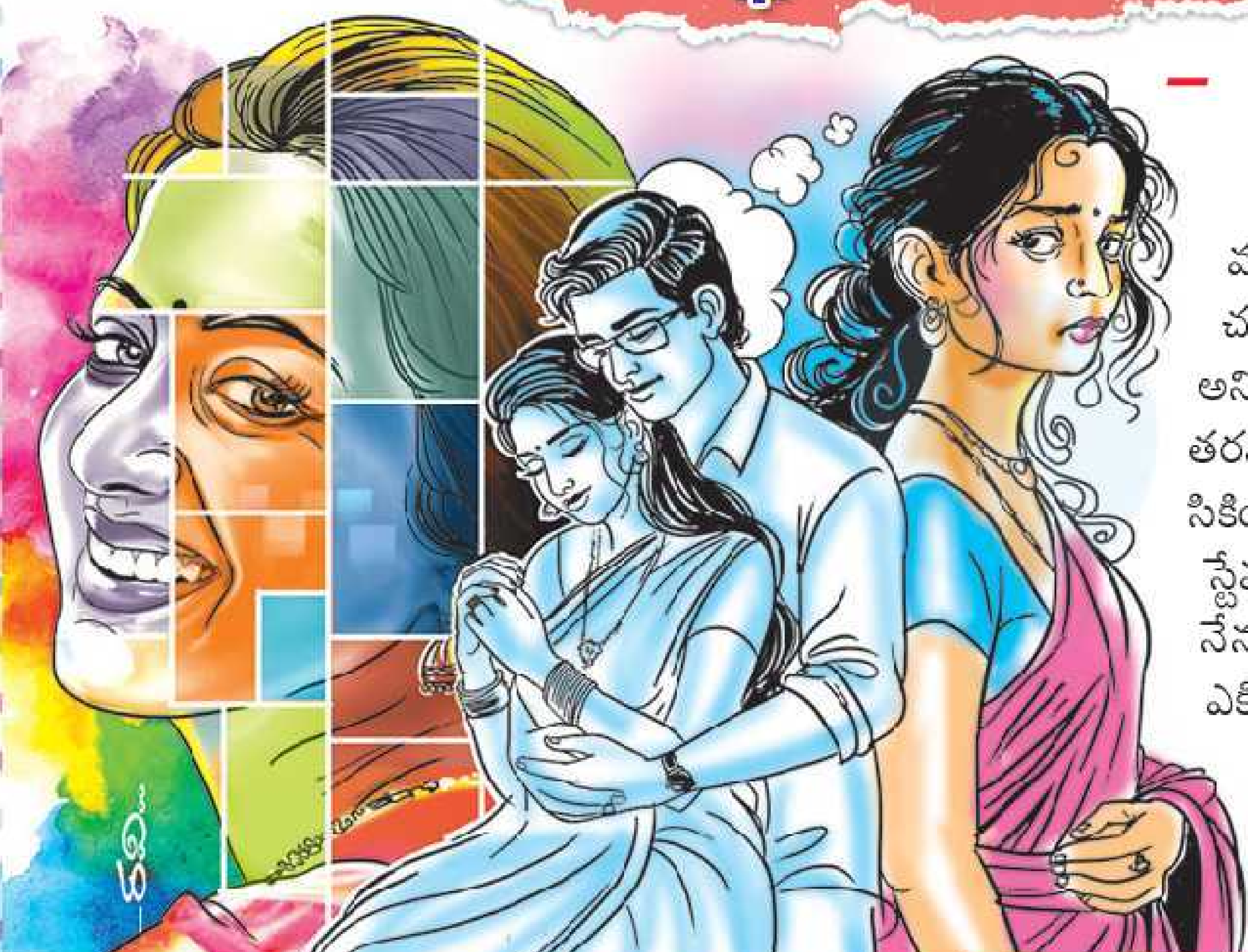


కథ

సర్దుకుపోవాలా... అర్థంచేసుకోవాలా...

– చక్రపాణి కోకా

కనిపించిన ప్రతిసారీ, మంచుతెరల మాటున చందమామలా అనిపించేది. చాలా ఏళ్ళ తరవాత మళ్ళీ ఇప్పుడు సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌లో కనిపించింది- నేను లావణ్యని రైలు ఎక్కించి తిరిగి వస్తుంటే, తాను కూడా కూతురిని రైలు ఎక్కించటానికి వచ్చిందిట.



ఇందుముఖి సత్యభామ
హృదయ పద్మమ్ములోని
గంధము మరిగినట్టి గండు తుమ్మెద....

అన్నమయ్య అమలిన శృంగార కీర్తన, మార్గశిర మాసపు మంచులో తడిసి మధురంగా వినిపిస్తోంది.

ఆ రాత్రి ఆతిథ్యం ఇచ్చిన మానస సుప్రభాతవేళ నాకు వీడ్కోలు పలుకుతూ గుమ్మంలో నిలబడి ఉంది. అనిర్వచనీయమైన అనుభూతితో నేను ఇంటికి బయలుదేరాను.

★ ★ ★

నాకు లావణ్యతో వివాహమై అయిదు సంవత్సరాలు, ఇంకా సంతానం లేదు. నిన్నటిదాకా మాది అన్యోన్య దాంపత్యమే. పెద్దలు కుదిర్చిన వివాహం మాది. ఇద్దరికీ ఆమోదయోగ్యమై, పెద్దలందరికీ కూడా సంతోషాన్నిచ్చింది లావణ్య. చాలా అణకువగల ఇల్లాలు. లావణ్యను నేను ఎంతో ప్రేమగానే చూసుకుంటాను. ఈ విషయం వాళ్ళ అమ్మకీ నాన్నకీ తన స్నేహితులకీ కూడా చాలాసార్లు చెప్పింది.

అలాంటి లావణ్య ఇప్పుడు విడాకులు కావాలని పట్టుపట్టింది. పెద్దలు చెప్పినా 'ససేమిరా' అంది. ఇవ్వకపోతే కోర్టుకి వెళ్తానంది. కారణం, నేను ఆ రోజు రాత్రి 'మానస' ఇంటికి వెళ్ళిన సంగతి ఆమెకు తెలియటమే.

★ ★ ★

మానస మా ఊరి మాస్టారుగారి అమ్మాయే, అంతేకాకుండా దూరపు బంధువు కూడా. చిన్నప్పటి నుంచీ పక్కపక్క ఇళ్ళల్లో ఉండటం వలన కలిసి మెలిసి పెరిగిన వాళ్ళమే. ఒకరంటే ఒకరికి చాలా ఇష్టం. కలిసే చదువుకున్నప్పటికీ, ఒకరిమీద ఒకరికి పోటీ ఉండేది. ఒకసారి నాది పైచేయి, ఒకసారి తనది.

మానసకి పెళ్ళి కుదిర్చారు వాళ్ళ అమ్మానాన్న. కుర్రాడు మంచి ఉద్యోగంలో ఉన్నాడు. బుద్ధిమంతుడు, మంచి కుటుంబం, ఇద్దరికీ ఈడూ జోడూ బాగుంటుంది. వద్దని చెప్పటానికి కారణం ఏమీ కనిపించలేదు. పెళ్ళి అయిపోయింది.

పెళ్ళిరోజు ముహూర్తానికి ముందు వెళ్ళాను నేను. నన్ను చూసి "ఇంత లేటుగానా రావటం?" అంది.

నవ్వి ఊరుకున్నాను. నా రెండు చేతులూ పట్టుకుని "నన్ను మర్చిపోతావా" అంది. మానస కళ్ళలో నేను ఎన్నడూ చూడని ఒక రకమైన భావన మనసును గట్టిగా తాకింది. మౌనంగా నవ్వి చెయ్యి విడిపించుకుని ఇవతలికి వచ్చేశాను.

మొదటిసారిగా అనిపించింది మానస నన్ను ఇష్టపడుతోందని, మరి నా సంగతి మాత్రం అప్పుడు కూడా ఆలోచించలేదు.

★ ★ ★

తర్వాత కొన్నాళ్ళకి లావణ్యతో నాకు వివాహం అయింది. మా పెళ్ళికి మానస కూడా వచ్చింది. లావణ్య బాగుందనీ, నాకు తగిన జోడీ అనీ చెప్పింది. అప్పుడు తాను గర్భిణి. నా చేతిని తన పొట్టకి ఆనించుకుని, "నీలాంటి అబ్బాయి పుట్టాలని నా కోరిక" అంది.

ఆ తరవాత, ఎవరి పెళ్ళిళ్ళకో పేరంటాలకో వెళ్ళినప్పుడు కనిపించటం తప్ప, మేము కలుసుకున్న సందర్భాలు తక్కువే. కలిసినప్పుడు మాత్రం తాను పెద్దరికం ప్రదర్శించటం వరకే. చాలా రోజులకి ఒకసారి కలిసింది. అప్పుడు తన కూతురిని చూపించి "అమ్మాయే పుట్టింది. నీలాంటి అబ్బాయి కావాలనుకున్నాను... నేను అనుకున్నవి ఏమీ జరగవు" అంది.

"ఆయన రాలేదా" అడిగాను.

"ఇక్కడ ఉండటం లేదు, ఢిల్లీలో ఉంటున్నారు."

"మరి నువ్వెందుకు ఇక్కడ?"

"మరో ఏడాది పాప చదువు ఉంది, అందాకా ఇక్కడే. కాలేజీ పిల్లలందరూ పిక్నిక్కుకు వెళుతుంటే తాను కూడా వెళతానంది. రైలు ఎక్కించి వస్తున్నాను" చెప్పింది.

"నువ్వు ఏమీ మారలేదు, అలానే ఉన్నావు" అంది.

"నువ్వూ అలాగే ఉన్నావు, తెచ్చిపెట్టుకున్న పెద్దరికం... ఏ భావాలూ పలకని ముఖకవళికలు..." అంటున్న నా మాటలు మధ్యలోనే ఆపేస్తూ "మా ఇంటికి వెళదాం రా" అంది.

"ఇప్పుడు కాదులే" అన్నాను.

"కాసేపు ఉండి వెళుదువుగాని, ఒంటరిగా ఉన్నానుగా, దిగులుగా అనిపిస్తుంది" అంటూ, 'ఇప్పుడా' అని సంశయిస్తున్న నా చేయి పట్టుకుని ముందుకి నడిచింది.

"ఎప్పటినుంచో నాకో కోరిక ఉంది నీ విషయంలో..." కాస్త ఆగి మళ్ళీ అంది- "నా చేత్తో నీకు వండి వడ్డించి, తృప్తిగా తినిపించాలని, అది ఇవాళ తీర్చుకుంటాను. అంత టైమ్ ఏమీ అయిపోలేదు... భయంలేదు లే" అంది, స్వరంలో కాస్త అల్లరి ధ్వనించేలా.

నిజంగా ఆ రాత్రి నాకు ఒక మరచిపోలేని అనుభవమే. ఇంట్లోకి వెళ్ళగానే బట్టలైనా మార్చుకోకుండా కుక్కరు పడేసి, కూర తరిగి, చకచకా వంట చేసేసింది. వంట చేస్తూనే నాతో కబుర్లు చెబుతోంది. వంట పూర్తయింది. టైమ్ తొమ్మిదిన్నర.

స్నానం చేసి వచ్చింది "నువ్వు కూడా చేస్తావా" అంది.

"వద్దు, భోంచేసి వెళతాను."

"ఈ పూటకి ఉండి పోరా..." గోముగా అడిగింది.

"ఇప్పుడా!"

"ఫరవాలేదు, ప్లీజ్..."

నాకు ఆలోచనకి తావివ్వకుండా టవల్ నా చేతిలో పెట్టి బాత్‌రూమ్‌లోకి పంపించింది.

నా మనసంతా అల్లకల్లోలంగా ఉంది. మానసికంగా నాకు ఎంతో దగ్గరైన మానస, ఇప్పటివరకూ దూరంగానే ఉంది. ఏనాడూ హద్దులు దాటింది లేదు ఇద్దరమూ. అలాంటి ఆలోచన కూడా లేదు.

తనంటే నాకు అపారమైన ఇష్టం, నేనంటే తనకు ప్రాణం. కబుర్లు చెప్పుకుంటూ భోజనాలు ముగించాం.

చిన్నప్పటి జ్ఞాపకాలూ వ్యక్తిగతాలూ

బంధువులూ స్నేహితులూ... గడిచిపోయిన కాలం మళ్ళీ మా ముందర మరోసారి పరుగు పెట్టింది.

నేను సోఫాలో నడుం వాల్చి తాను చెప్పేవి వింటూ ఉన్నా. పక్కనే నేలమీద కూర్చుని నా మీద చెయ్యి వేసి తాను మాట్లాడుతూనే ఉంది. అలాగే ఎప్పుడు నిద్రలోకి జారిపోయానో నాకే తెలీదు. ఒక రాత్రి మెలకువ వచ్చి చూస్తే, సోఫా పక్కనే దుప్పటి పరుచుకుని పడుకుని ఉంది మానస. నిద్రపోతున్న సముద్రంలా ఉంది. మళ్ళా నిద్ర పట్టలేదు నాకు. తుపానులో సముద్రంలా అల్లకల్లోలం అయింది నా మనసు. కాలం స్తంభించిపోయినట్టు, ఏదో తెలీని అలజడి. నా గుండె చప్పుడు నాకే బిగ్గరగా వినిపిస్తోంది.

తెల్లవారుజామునే లేచింది మానస. గబగబా స్నానం చేసింది. దేవుడి గదిలో దీపం వెలిగించింది. కాఫీ తయారు చేసింది. మెలకువగానే ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్న నన్ను లేపింది. అన్నమయ్య పాటలు సన్నని స్వరంలో వినిపిస్తున్నాయి. ఇంత ప్రశాంతమైన ఉదయం నా జీవితంలో ఇంతవరకూ చూడలేదు.

ఇద్దరం కాఫీ తాగాం. ఇక బయలుదేరమనే భావం నాకు అర్థమయింది. లేచి బట్టలు మార్చుకుని బయలుదేరాను. గుమ్మంలో మానస తడి ఆరని తలకి పిడప కట్టుకుని, బొట్టు పెట్టుకున్న చందమామలా ఉంది. 'మేలుకో శృంగారరాయ మేటిమదన గోపాల....' పాట దూరమౌతోంది. నేను ముందుకి సాగిపోతున్నాను.

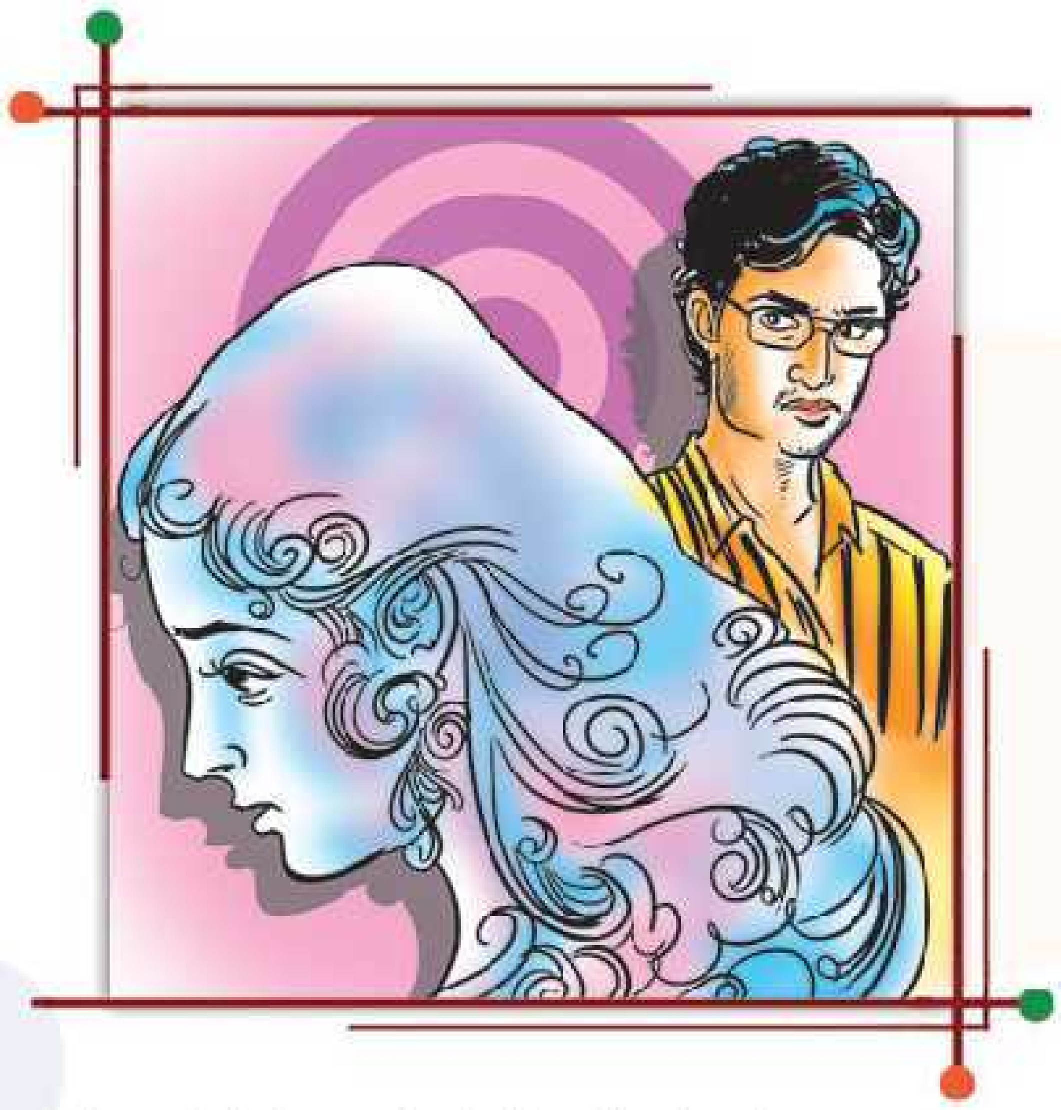
★ ★ ★

ఇంట్లో దాదాపు ఒక ఇరవైమందిదాకా ఉన్నారు. లావణ్య వాళ్ళ నాన్న, అమ్మ, పిన్ని, బాబాయ్ ఇంకా దగ్గరి వాళ్ళూ దూరం వాళ్ళూ. మా అమ్మా నాన్నా కూడా. మా ఇద్దరి మధ్యా వచ్చిన సమస్య పరిష్కారానికి ఇంతమంది కావాలా! తన బలగాన్ని బలంగా ప్రదర్శిస్తోంది లావణ్య అనిపించింది. మొదటిసారిగా లావణ్య మీద చిరాకు భావన.

"ఇంతకీ మీరు ఏమంటారు బాబూ" మామగారు అడిగారు మెల్లగా.

నేనేదో మాట్లాడబోయేలోగానే, "ఇందులో తాను అనేది ఏముంది, ట్రైన్ ఎక్కిన నేను తనకి ఫోన్ చేస్తే, ఇంటికి వెళ్ళిపోయాను అని చెప్పాడు. ఇంటికి వెళ్తే తాళం వేసి ఉందని తమ్ముడు నాకు ఫోన్ చేశాడు. తరవాత తెలుసుకున్నాను- మానస ఇంటికి వెళ్ళాడని. తప్పు చేసి దొరికిపోయాడు, తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించాడు. ఏమీ తప్పు లేనప్పుడు అబద్ధం చెప్పాల్సిన పని ఏముంది" అంది లావణ్య మధ్యలోనే కల్పించుకుని.

"పరిస్థితుల్ని అంచనా వేయలేని



అమాయకత్వం, ఎదుటివాడి మీద అపనమ్మకం, తన మీద తనకి అతి నమ్మకం... ఇదీ లావణ్య మనస్తత్వం. అనవసర అనుమానాలు ఎందుకని- మానస వాళ్ళింటికి వెళ్ళినట్లు చెప్పలేదు. అంతే, నేను చేసిన తప్పు."

"నిజాయతీ లేని మనిషితో కాపురం చేయడం కష్టం, నేనిక అతనితో కలిసి ఉండలేను" తెగేసి మరోసారి చెప్పింది లావణ్య.

దాదాపు అందరూ నన్ను దోషిగా, లావణ్య వాదన కరెక్ట్ అనే విధంగా నిర్ధారించారు.

నేను తప్పు అని ఒప్పుకుని, మరోసారి అలా జరగదని అందరిముందూ హామీ ఇస్తే, లావణ్య మనసు మారే అవకాశం ఉంది. నేను అలా అంటానేమోనని అందరూ చూస్తున్నారు.

"పొరపాట్లూ తొందరపాట్లూ ఎవరి విషయంలో అయినా జరుగుతాయి బాబూ, తప్పును తెలుసుకుని దిద్దుకోవటమే నిజాయతీ, తెలివైనతనం" అర్థోక్తిగా అని ఆగిపోయింది మా అత్తగారు.

"ఎందుకమ్మా, అంతగా బతిమిలాడతావు. మనసులో ఒకరిని పెట్టుకుని నాతో కాపురం చేయటానికి అతనికి ఇష్టమేమోగానీ, నాకు ఇష్టం లేదు" తెగేసి చెప్పింది లావణ్య.

"లావణ్యా, భార్యభర్తలు అన్న తరవాత ఏవో చిన్నచిన్న సమస్యలు సాధారణం. అన్నీ మర్చిపోయి ఇకమీదట హాయిగా ఉండాలని ప్రయత్నిస్తే బాగుంటుంది. ఏరా, నువ్వు కూడా సర్దుకుపోవాలి. సంసారం అంటేనే సర్దుకుపోవడం" అమ్మా నాన్నా కల్పించుకున్నారు.

కొంత నిశ్శబ్దం... అప్పుడు దొరికింది నాకు మాట్లాడే అవకాశం. అప్పుడే మొదలైంది నాలో కదలిక.

"లేదు నాన్నా, సంసారం అంటే సర్దుకుపోవడం అని అందరూ అర్థం చెబుతారు కానీ అది తప్పు. సర్దుకుపోవటానికి ఇది ఒక గంట ప్రయాణం కాదు, ఒక పూట మజిలీ కాదు, ఒక జీవితకాలపు ప్రయాణం.

నమ్మకం, నిజాయతీ, ప్రేమ, ఒకరితో ఒకరికి విడదీయరాని బంధం, ఒకరిమీద ఒకరు ఆధారపడదగిన భరోసా... ఈకాలం వాళ్ళలో ఇవి లేవు నాన్నా. స్వతంత్ర భావాలూ, వ్యక్తిత్వం, సమానత్వం, ఇలాంటి పడికట్టు మాటలకి ఆకర్షితమై, సొంతకాళ్ళమీద నిలబడటమే స్వేచ్ఛ అనుకునే తరం ప్రారంభం అయింది. 'ఒకరిమీద ఒకరు ఆధారపడటం లేదు, ఒక మంచి కుటుంబాన్ని సమాజానికి అందించాలన్న బాధ్యతతో ఒకరికొకరం ఆధారంగా నిలబడుతున్నాం' అనే ఆలోచనే లేకుండా, 'నాది, నేను' అనే స్వభావాలు మితిమీరిపోయాయి.

మీరంతా చెప్పినట్టు 'మరోసారి ఇలా జరగదు' అని చెప్పటానికి నా అహం ఏమీ అడ్డు రాదు. కానీ, ఇది నా ఒక్కడికి సంబంధించిన విషయం కాదు. నేను అలా చెబితే మరో స్త్రీకి కూడా తప్పును ఆపాదించినట్టే. ఏ ఆధారంతో లావణ్య నన్ను అనుమానించిందో నాకు తెలియదు. 'ఆడా మగా కలిసి తిరిగితే తప్పేమిటి, అందరూ సమానమే కదా, మీకో న్యాయం మాకో న్యాయమా' అనడమే కాదు, 'ఎక్కడికి వెళ్తున్నావో చెప్పి వెళ్ళచ్చు కదా' అంటే, 'ఎక్కడికి వెళతాను... అమ్మా వాళ్ళ ఇంటికేగా, చెప్పకుండా వెళ్ళకూడదా' అని అడిగే స్వతంత్ర భావాలు కలిగిన ఆడపిల్ల లావణ్య. కానీ, నేను మాత్రం ప్రతి అడుగూ తనకి చెప్పే వేయాలనే సంకుచిత స్వభావం... ఇవన్నీ చెప్పాలనుకున్నాను. కానీ, 'నాకు రెండు రోజులు టైమ్ ఇవ్వండి,

కలం కదిలించండి

సృజనాత్మకత కలిగిన రచయితలకూ రచయిత్రులకూ ఇదే ఆహ్వానం. మానవ జీవితంలోని విభిన్న పార్శ్వాలను స్పృశిస్తూ మధురమైన అనుభూతులను పాఠకులకు పంచే కథలకు 'ఈనాడు' స్వాగతం పలుకుతోంది. భావం ఏదైనా... కథనంలో వైవిధ్యం, పాఠకులను ఏకబిగిన చదివించగలిగే బిగువూ ఉండాలి. ఆశావహ దృక్పథంతో సాగే కథలకు ప్రాధాన్యం. కథ సాధారణ చేతి రాతలో ఐదు అరఠావులకు మించకూడదు.

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా

ఆదివారం అనుబంధం
రామోజీ ఫిలింసిటీ, అనాజ్‌పూర్, అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ (మం), రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ-501 512.

కథలను sunday@eenadu.net కు మెయిల్ చేయవచ్చు కూడా.

ఆలోచించుకోనివ్వండి' అని మాత్రం చెప్పాను. అక్కడితో అప్పటికి గొడవ ఆగిపోయింది. అమ్మానాన్నలను తీసుకుని ఊరికి వచ్చేశాను. బాగా ఆలోచించిన మీదట ఒక నిర్ణయానికి వచ్చి లావణ్యకి ఒక లెటర్ మెయిల్ చేశాను.

★ ★ ★

లావణ్యా,

ఇలాంటి ఒక రోజు నా జీవితంలో వస్తుందని నేను అనుకోలేదు. అనుకోనివి జరగటమే జీవితం అంటే. అలాంటి అవాంతరాలని దాటటానికి అర్థం చేసుకునే మనిషి తోడూ అవసరం. నీ మనసు మార్చటానికో, నా నిజాయతీ నిరూపించుకోవటానికో కాదుకానీ, నీకు కొన్ని విషయాలు చెప్పాలని నా ప్రయత్నం. స్వయంగా చెప్పాలంటే నేను ఎదురుగా ఉండాలి. నన్ను కనీసం చూసేందుకు కూడా నువ్వు ఇష్టపడటం లేదని నాకు అర్థం అయింది.

'సర్దుకుపోవడమే సంసారం' అని పెద్దలు మొన్న చెప్పారు.

ఎందుకు సర్దుకుపోవాలి?

తినడానికి ఇష్టమైన పదార్థం లేకపోతే సర్దుకుంటాం, నచ్చినచోటు లేకపోతే ఒక పూటకి సర్దుకుంటాం, తోడుగా ఉండే మనిషి నచ్చకపోతే సర్దుకుపోలేం కదా. ఒక గంట ప్రయాణం అంటే సర్దుకుపోవచ్చు, జీవితమంతా సర్దుకుపోతూ కలిసి బతకాలంటే కష్టమే.

అర్థం చేసుకునే మనిషితోనే అది సాధ్యం అవుతుంది. సంసారం అంటే సర్దుకుపోవటం కాదు, అర్థం చేసుకోవటం, అర్థమయ్యేలా ఉండటం. ఎంత పొసెసివ్‌గా ఉంటే అంత ప్రేమ అనుకుంటే, అది గుదిబండగానే ఉంటుంది. మనం జీవితంలో ఎంతోమందిని ప్రేమిస్తాం. అందులో మొదటి స్థానం అమ్మానాన్నలది. అలాంటి తల్లిదండ్రులని వదలి వచ్చిన స్త్రీకి ఆ బాధ తెలుసు కనక భర్తని తల్లిదండ్రుల నుండి వేరుచేసే ప్రయత్నం చేయకూడదు, 'భర్త' అనే వ్యక్తితో ఆ స్థానాన్ని భర్తీ చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అంటే తల్లిదండ్రుల మీద ఎంత నమ్మకం ఉంటుందో జీవిత భాగస్వామి పట్ల కూడా అంతే నమ్మకం భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఉండాలి. ఎదుటి మనిషి మీద నమ్మకం కలిగించటానికి చేసే ప్రయత్నం నటనే అవుతుంది. నేనెప్పుడూ ఆ ప్రయత్నం చేయలేదు, చేయను కూడా. పెళ్ళికి ముందు ప్రేమికులు 'నువ్వు లేకపోతే బతకలేను' అని చెప్పుకుంటారు. అది నమ్మకం కలిగించే ప్రయత్నమే కానీ నిజం కాదు. బతకటానికి మనిషికి కావలసింది గాలి, నీరు, ఆహారం- అంతే. వాటితోపాటు ప్రేమించే మనిషి ఉంటే- పగలే వెన్నెల జగమే ఊయల. అలా అని ఎండలో వెన్నెల హాయిని పొందడం సాధ్యమా?

సంసారం అంటే సర్దుకుపోవటం కాదు లావణ్యా, ఎవరి బాధ్యతని వాళ్ళు సక్రమంగా నిర్వర్తించటం. ఒక ఇల్లు చక్కదిద్దటం. భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కలిసి ఒక ఇంటిని కాపాడాలి. అలాంటి ఇళ్ళు ఉన్న ఊరు, అలాంటి ఊళ్ళు ఉన్న దేశం... అప్పుడే వసుధైక కుటుంబం అనేది సాధ్యం అవుతుంది.

చాలా ఆలోచించిన మీదట నేనొక స్థిరమైన నిర్ణయానికి వచ్చాను. నువ్వు-నేను అనుకుంటే - అందులో నువ్వు ఉంటావు, నేను ఉంటాను. మనం అనుకుంటే- అందులో మనమిద్దరమే కాదు 'మన' అనుకునే చాలామంది ఉంటారు.

నా 'మనం'లో మన అనుకునే వాళ్ళు అందరూ ఉంటారు. నువ్వు ఒక్కదానివే ఉండాలంటే అది సాధ్యం కాదు.



నువ్వు 'మనం' అని మాట్లాడిన ప్రతిసారీ నేను నిన్ను అడిగిన ప్రశ్న ఒక్కటే 'మనం అంటే'- అని.

అన్నిసార్లూ నువ్వు ఇచ్చిన సమాధానం ఒక్కటే 'నువ్వు-నేను' అని.

'అంతేనా' మళ్ళీ నా ప్రశ్న.

'అంతే... రేపు పాపో బాబో పుడితే వాళ్ళు కూడా' మళ్ళీ- ఇది నీ సమాధానం.

ఇందులో ప్రేమ లేదు లావణ్యా. ఉండదు కూడా. ప్రేమలేని చోట బంధం ఉండదు. అందుకే ఎవరికి నచ్చినా నచ్చకపోయినా నా నిర్ణయం నీకు తెలియచేస్తున్నాను.

మనకి ఉన్న దాంట్లోనే అందరికీ పంచగలిగిన ఔదార్యమే ప్రేమ అవుతుంది. ఇన్నేళ్ళ మన సహచర్యంలో నీ మీద నాకు ఎలాంటి వ్యతిరేకభావనా కలగలేదు, అభిప్రాయభేదాలూ రాలేదు. ఇకమీదట రావు కూడా. ఇప్పుడు కూడా నిన్ను నేను తప్పు పట్టటం లేదు.

ఇరుకైన మనసులో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతూ ఉండటంకంటే, ప్రశాంతంగా బతకటమే మంచిది. సంకుచితమైన భావనలు మనిషిని ఎప్పుడూ ఒత్తిడికి గురి చేస్తూనే ఉంటాయి.

నాలుగు గోడలమధ్య అయినా ఏకాంతం బాగానే ఉంటుంది, కానీ ఒంటరితనమే బాధ కలిగిస్తుంది.

వందమందిలో ఉండి కూడా వేరుగా ఉంటే అది ఒంటరితనం అవుతుంది. ఒక్కరే ఉన్నప్పుడు కూడా అందరితో ఉన్న భావన కలిగి ఉంటే అది ఏకాంతం.

మనసుని అర్థం చేసుకున్న ఇద్దరు మనుషులు- భావాలు పంచుకోవటానికి మాటలు అవసరం లేదు, మౌనం అయినా సరిపోతుంది. మనసులు కలవనప్పుడు ఎన్ని మాటలు మాట్లాడుకున్నా అవి కేవలం మాటలు మాత్రమే.

నిజం చెప్పు, ఎంతమంది పూర్తి సంతృప్తితో కాపురాలు చేస్తున్నారు? ఒకరిమీద ఒకరికి అపనమ్మకం- ఎక్కడ దూరం అవుతారో అని. భయం- ఎక్కడ అపార్థం చేసుకుంటారో అని. నచ్చినట్టుగా లేరని కోపం. మరొకరిలా లేరని అసూయ. ఇలా ఎందుకు ఉన్నారు అని అసహనం. అలా ఎందుకు ఉండకూడదు అని ఆశ... ఇన్ని వ్యతిరేక భావనలతో కాలం గడిపేస్తూ దానికి సర్దుకుపోవటం అని పేరు పెట్టుకుంటే అది ప్రేమ ఎలా అవుతుంది? అలాంటి వాళ్ళ మనసులో అసలు ప్రేమ అనే భావన కలుగుతుందా? నువ్వు ఎందుకు వద్దనుకుంటున్నావో నేనైతే సరిగా ఊహించలేను కానీ, మనస్ఫూర్తిగా చెప్తున్నాను లావణ్యా, నువ్వు నాకు వద్దు.

అందుకు ఒక్కటే కారణం... నువ్వు నువ్వుగా లేవు, ఉండలేవు. నన్ను నాలాగా ఉండనివ్వవు. నీ కోసం నేనూ నా కోసం నువ్వూ ఒకరికొకరం లొంగిపోతూ, అనుక్షణం కుంగిపోతూ బతకటం అవసరమా? నాకు స్వేచ్ఛ కావాలి, అది ఎదుటి వాళ్ళని బాధించకూడదు. నన్ను నమ్మిన మనిషి కావాలి, నమ్మకం కలిగించేందుకు నేను నటించకూడదు. సర్దుబాటు పేరుతో ఒకరినొకరు మోసం చేసుకుంటూ కలిసి బతకటంకంటే విడిపోవటమే మంచిదని నాకూ అనిపించింది. చాలా ఆలోచించిన మీదట నేనొక స్థిరమైన నిర్ణయానికి వచ్చాను.

అందుకే- విడిపోదామన్న నీ ప్రతిపాదనకి నేను ఒప్పుకుంటున్నాను. విడాకుల పేపర్ల మీద సంతకం పెట్టి పంపిస్తున్నాను.

నీకు నమ్మకం కలిగేలా ఉండకపోవటం నా తప్పు అయితే, ఆ తప్పుని నేను కప్పిపుచ్చుకోను, ఒప్పుకుంటున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను, నీ అభిప్రాయాలని గౌరవిస్తున్నాను, కనుకనే నీ ప్రతిపాదనకి ఇది నా అంగీకారం.

ఎప్పుడు అవసరమైతే అప్పుడు- కోర్టులో డివోర్స్ ప్రొసీడింగ్స్ కొనసాగటానికి అయినా, నీతో కలిసి జీవితం కొనసాగించటానికి అయినా- ఒక్క కబురు చెయ్యి, వచ్చేస్తాను.

సెలవు.

★

పెసరపప్పు చెక్కలు

కావల్సినవి: బియ్యప్పిండి: మూడు కప్పులు, పెసరపప్పు: పావు కప్పు, **కారం:** రెండు చెంచాలు, **ఉప్పు:** తగినంత, **అల్లం:** చిన్న ముక్క, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా, **జీలకర్ర:** చెంచా, **పచ్చిమిర్చి:** మూడు, **కరివేపాకు రెబ్బలు:** రెండు.



తయారీ విధానం: మిక్సీలో పచ్చిమిర్చి, అల్లం ముక్కలు వేసుకొని మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. పెసరపప్పుని శుభ్రంగా కడిగి పది నిమిషాలు నానబెట్టుకోవాలి. వెడల్పాటి పళ్లెం తీసుకుని బియ్యప్పిండి, నానబెట్టుకున్న పెసరపప్పు, పచ్చిమిర్చి-అల్లంపేస్టు, కరివేపాకు, ఉప్పు, కారం, జీలకర్ర, రెండు చెంచాల వేడి నూనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోసుకుంటూ పిండిని గట్టిగా చపాతీపిండిలా కలుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత పిండిని చిన్న ఉండల మాదిరిగా చేసుకుని పూరీ ప్రెస్‌పైన కానీ చేత్తో కానీ పల్చగా ఒత్తుకోవాలి. మరోవైపు స్టవ్‌పైన కడాయి పెట్టుకుని నూనె పోసుకుని వేడెక్కాక అందులో ఈ చెక్కలని ఎర్రగా వేయించుకోవాలి. ఇవి రుచిగా ఉండటమే కాదు, రెండువారాల వరకూ నిల్వ కూడా ఉంటాయి.

సంక్రాంతి వస్తోందంటే ఆ హడావుడి ఓ వారం పదిరోజుల ముందే మొదలవుతుంది. ఇంట్లో పిల్లలుంటే అమ్మలూ, అమ్మమ్మలూ ఊరకనే ఉండగలరా... ఏదో ఒకటి చేస్తేగానీ సంతృప్తి పడరు. మీరూ ఆ బాపతే అయితే ఈ వంటకాలని ప్రయత్నించి చూడండి. రుచిగా ఉంటాయి, తేలిగ్గానూ చేయగలుగుతారు.

కొబ్బరి గులాబీలు చేసేద్దామా?

జొన్నపిండి రిబ్బన్ పకోడీ

కావల్సినవి: జొన్నపిండి: కప్పు, బియ్యప్పిండి: కప్పు, **ఉప్పు:** తగినంత, **కారం:** రుచికి తగినంత, **నువ్వులు:** చెంచా, **ఇంగువ:** చిటికెడు, **వెన్న:** రెండు చెంచాలు, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా, **కరివేపాకు రెబ్బలు:** రెండు.

తయారీ విధానం: ఒక గిన్నెలో జొన్నపిండి, బియ్యప్పిండి, ఉప్పు, కారం, నువ్వులు, ఇంగువ, కరిగించిన వెన్న, సన్నగా తరిగి పెట్టుకున్న కరివేపాకు వేసి... గోరువెచ్చని నీళ్లు పోసుకుంటూ పిండిని మరీ గట్టిగా కాకుండా కొద్దిగా మెత్తగా కలుపుకోవాలి. జంతికల గొట్టంలో రిబ్బన్ పకోడీలు వేసే ప్లేట్ ఉంచి, పిండిని నూనెలో పకోడీల్లా వేసి దోరగా వేగాక తీసుకోవడమే. రుచిగానూ ఉంటాయి, రెండు వారాలపాటు నిల్వ కూడా చేసుకోవచ్చు.



కొబ్బరి రోజ్ కుకీస్

కావల్సినవి: కొబ్బరిపాలు: కప్పు, **బియ్యప్పిండి:** కప్పున్నర, **కార్న్‌ఫ్లోర్:** అరకప్పు, **చక్కెర:** కప్పు, **కండెన్స్‌డ్ మిల్క్:** టేబుల్‌స్పూను, **యాలకులపొడి:** చెంచా, **ఉప్పు:** చిటికెడు, **వెనిల్లా ఎసెన్స్:** పావుచెంచా, **నల్లనువ్వులు:** అరచెంచా, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం: కొబ్బరి పాలల్లో చక్కెర వేసి పూర్తిగా కరగనివ్వాలి. ఒక గిన్నెలోకి బియ్యప్పిండి, కార్న్‌ఫ్లోర్, కండెన్స్‌డ్ మిల్క్, యాలకులపొడి, ఉప్పు, నువ్వులు, వెనిల్లా ఎసెన్స్ తీసుకుని అందులో ఈ కొబ్బరిపాలను కూడా కలుపుకోవాలి. పిండి దోసెపిండిలా జారుగా ఉండాలి. స్టవ్‌పైన కడాయి పెట్టి నూనె పోసి వేడెక్కాక అందులో గులాబీ పూలు వేసే గుత్తిని ఒక రెండు నిమిషాలు ఉంచి బాగా కాలనివ్వాలి. ఆ వేడెక్కిన గుత్తిని పిండిలో ముంచి ఆ తర్వాత నూనెలో ముంచాలి. ఇలా చేస్తే గుత్తికి పిండి అంటుకోకుండా గులాబీలు బాగా వస్తాయి.



బనానా చివడా

కావల్సినవి: అరటికాయలు: రెండు, పల్లీలు: రెండు చెంచాలు, జీడిపప్పు: రెండు చెంచాలు, కిస్‌మిస్: రెండు చెంచాలు, కారం: చెంచా, ఆమ్‌చూర్ పొడి: చెంచా, ఉప్పు: తగినంత, చక్కెర: చెంచా, ఇంగువ: పావుచెంచా, ఎండుమిర్చి: రెండు, కరివేపాకు: రెండు రెబ్బలు, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా, నీళ్లు: మూడు చెంచాలు.



తయారీ విధానం: ఒక గిన్నెలో నీళ్లు, ఉప్పు, పసుపు తీసుకుని అన్నింటినీ కలిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరొక గిన్నెలో కారం, చక్కెర, ఆమ్‌చూర్‌పొడి, ఇంగువ వేసి కలిపి పెట్టుకోవాలి. స్టవ్‌పైన కడాయి పెట్టి నూనె పోసి వేడెక్కాక పల్లీలు, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వేయించుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు అరటికాయ తొక్క తీసేసి గ్రేటర్‌తో క్యారట్‌ని తురిమినట్టుగా తురుముకోవాలి. దీనిలో మనం ముందు కలిపిపెట్టుకున్న ఉప్పు, పసుపు మిశ్రమాన్ని వేసి బాగా కలిపి నూనెలో కరకరలాడేలా వేయించుకుని తీసి పక్కన పెట్టాలి. ఒక గిన్నెలో వేయించిన అరటి తురుము, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి, పల్లీ... మరొక గిన్నెలో ఉన్న మసాలాపొడులు కూడా వేసి అన్నింటినీ కలుపుకుంటే కరకరలాడే బనానా చివడా రెడీ.

గురువు గారి గుఱ్ఱం!

ఒకానొక సాయంత్రం పరమానందయ్య గారి శిష్యులంతా ఆశ్రమంలో కూర్చొని సరదాగా మాట్లాడు కుంటున్నారు. ఇంతలో ఒక శిష్యుడు మిగతావారితో.. 'మన గురువు గారు చాలా గొప్పవారు. ఆయనకు తెలియని విషయమంటూ లేదు. వయసు పైబడుతుండటంతో ఆయన అంత వేగంగా నడవలేకపోతున్నారు. ఎలాగైనా మనందరం కలిసి గురువు గారికో గుఱ్ఱం కొనిపెట్టాలి' అన్నాడు. మిగతావారూ సరేనన్నారు. మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే మాంచి ఎత్తూ, లావూ, పొడుగూ, రంగూ ఉన్న శ్రేష్ఠమైన గుఱ్ఱాన్ని వెతికేందుకు ఇద్దరు శిష్యులు బయలుదేరారు. దారిలో వారికో చెరువూ, ఆ పక్కనే పచ్చటి బీళ్లూ, వాటిల్లో మేస్తున్న కొన్ని గుఱ్ఱాలూ కనిపించాయి. అక్కడికి దగ్గరలోనే మరో పొలంలో గుమ్మడి పాదులూ, వాటికి పెద్ద పెద్ద కాయలూ ఉన్నాయి. వాటిని చూసి... 'గుఱ్ఱాన్ని కొనాలంటే చాలా డబ్బు ఖర్చు అవుతుంది. పక్కనే గుఱ్ఱం గుడ్లు చాలా ఉన్నట్టున్నాయి. వాటిల్లోంచి ఒక మంచి గుడ్డును కొని పట్టుకెళ్తే, అందులోంచి పిల్ల వచ్చి తక్కువ ఖర్చులోనే గురువు గారికి గుఱ్ఱం సమకూరుతుంది' అని శిష్యులిద్దరూ అనుకున్నారు.

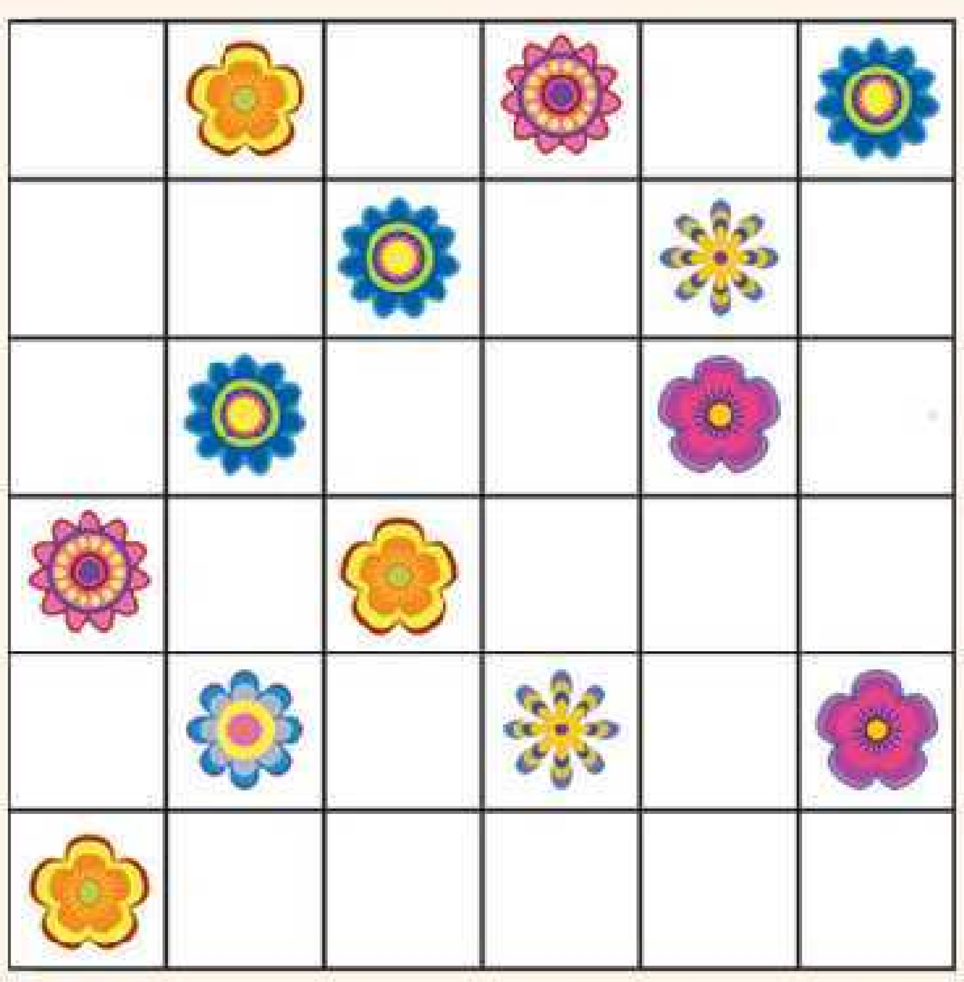
చెప్పగలరా?

సెలవు రోజు కావడంతో పిల్లలు ఎంచక్కా ఆడుకుంటున్నారు కదూ! ఈ బొమ్మలో ఆంగ్ల అక్షరం 'B'తో మొదలయ్యే కొన్ని వస్తువులూ, జీవులూ ఉన్నాయి. అవేంటో కనిపెట్టండి మరి!



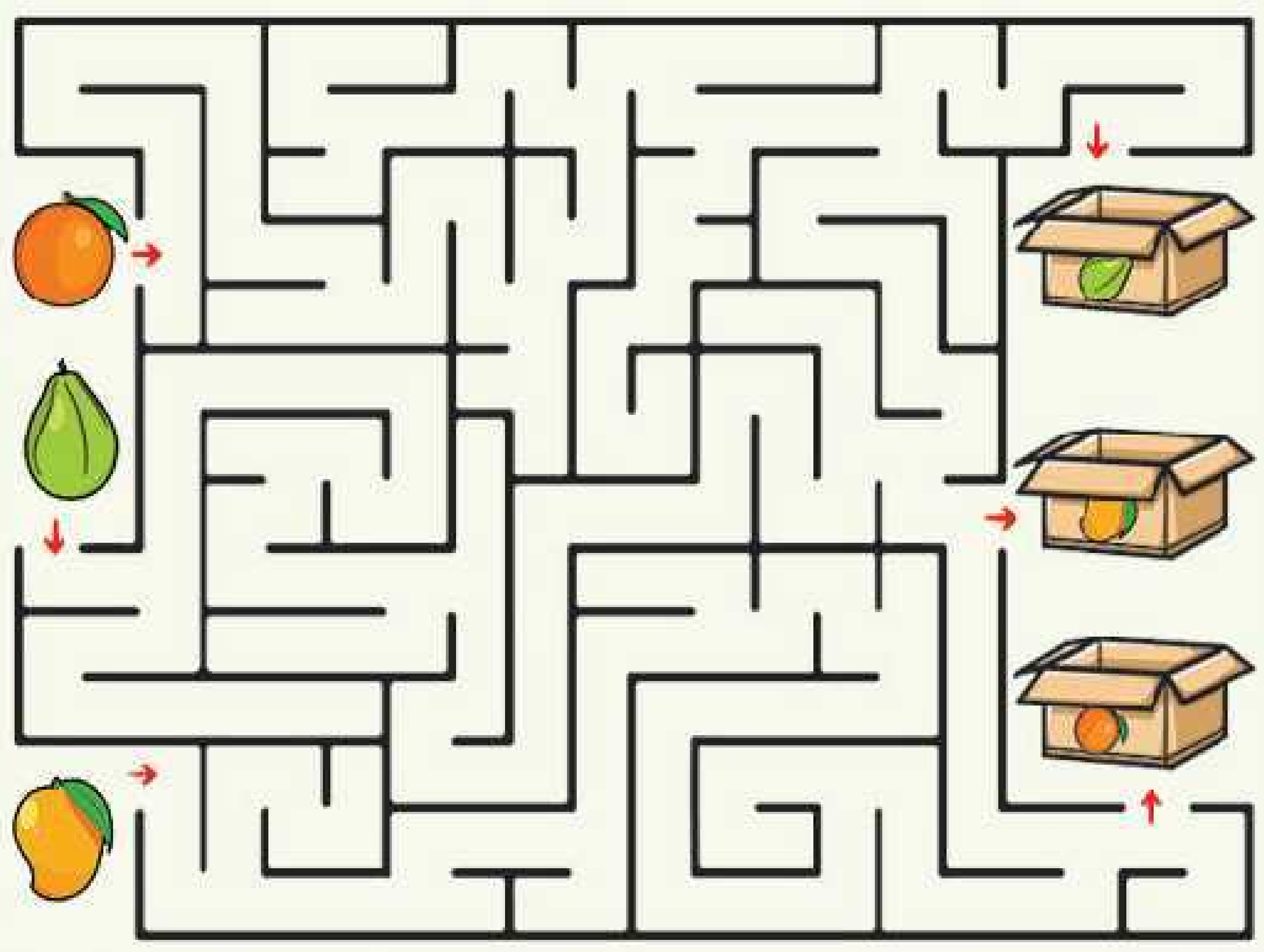
ఆటాడుకుందాం రా...

ఇక్కడున్న ఆకారంలో రంగురంగుల పువ్వులూ, అక్కడక్కడా ఖాళీలూ ఉన్నాయి. అడ్డంగా, నిలువుగా ఎటుచూసినా ఒక రకం పువ్వు ఒకసారే వచ్చేలా ఆ ఖాళీలను నింపగలరా?



దారి కనుక్కోండి

ఇక్కడ ఒక చివర ఉన్న పండ్లను, మరో చివరనున్న వాటికి సంబంధించిన బుట్టల్లో సరిగ్గా సర్దగలరేమో ప్రయత్నించండి.



తేడాలేంటి?

ఈ రెండు బొమ్మల మధ్య ఎనిమిది తేడాలున్నాయి. అవేంటో కనిపెట్టండి.





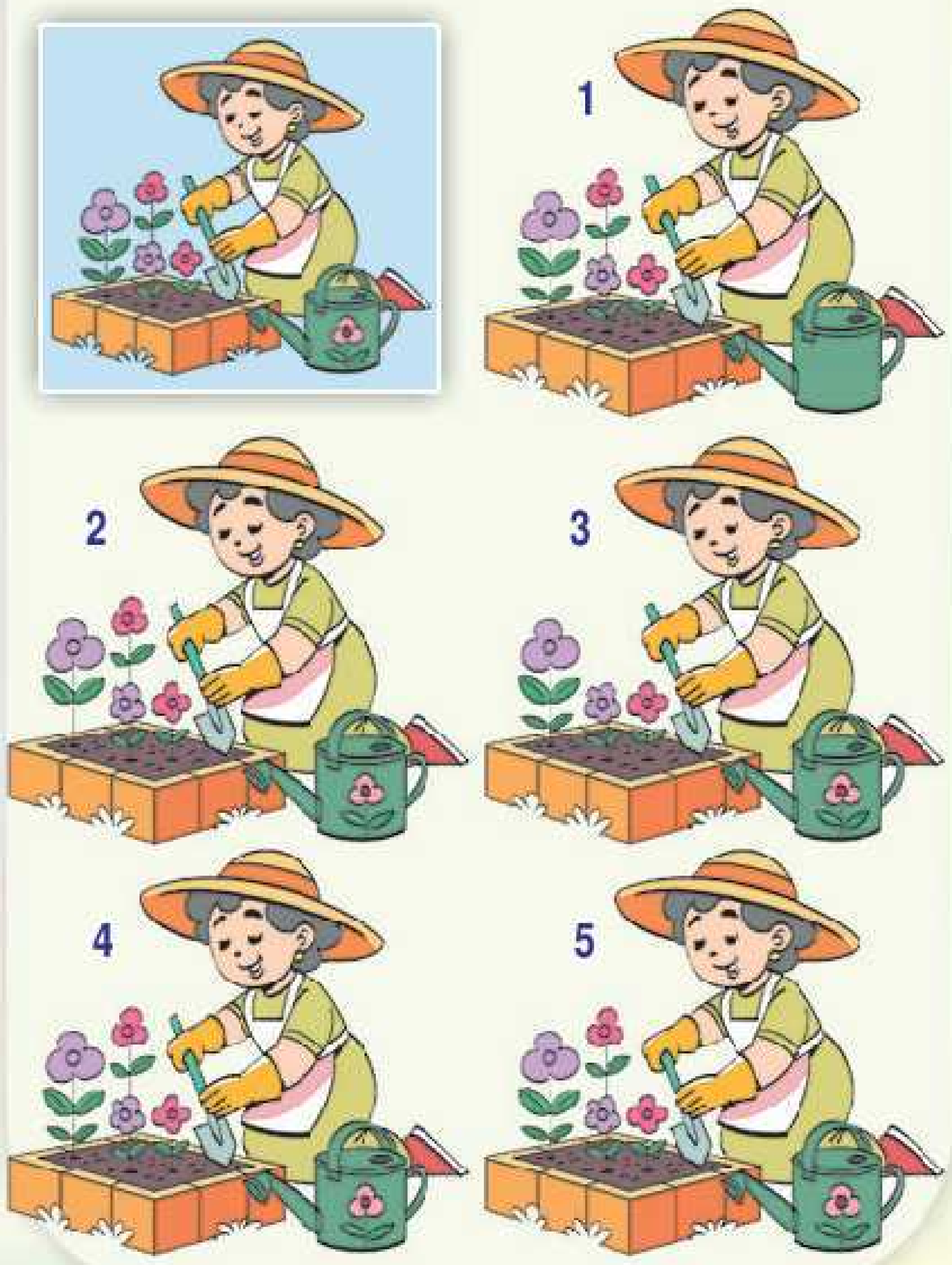
అదే విషయాన్ని ఆశ్రమానికి వెళ్లి మిగతా వాళ్లకు చెప్పగా.. వాళ్లూ ఆ ఆలోచన బాగుందన్నారు. ఆ ఇద్దరు శిష్యులే అదే రోజు సాయంత్రం కొంత డబ్బు తీసుకొని, గుమ్మడి కాయలున్న చేనుకు వెళ్లారు. అక్కడున్న రైతును 'ఈ గుర్రం గుడ్డు ఖరీదెంత?' అని అడిగారు. వాళ్లను ఎగాదిగా చూసిన రైతు.. వెటకారానికి 'ఈ గుర్రం గుడ్డు ఖరీదు యాభై రూపాయలు' అన్నాడు. 'ఓస్.. అంతేనా..' అంటూ డబ్బిచ్చి ఒక కాయను కొన్నారు. ఆ ఇద్దరిలో ఒకరు దాన్ని నెత్తిన పెట్టుకొని ఆశ్రమానికి తిరిగి వెళ్తుండగా.. అతడి కాలికి రాయి తగిలింది. దాంతో కాయ కింద పడి పగిలింది. ఆ అలికిడికి భయపడిన ఓ కుందేలు పొదలోంచి బయటికొచ్చి పరుగెత్తసాగింది. 'ఒరె.. ఒరె.. గుడ్డు పగిలి పిల్ల బయటకు వచ్చింది. బయటకు వస్తూనే ఈ గుర్రం పిల్ల ఇంత వేగంగా పరుగెత్తుతుందంటే, ఇక



పెద్దదైతే గురువు గారిని మేఘాల్లో తీసుకెళ్తుంది కాబోలు..' అనుకుంటూ ఆ శిష్యులిద్దరూ ఆ కుందేలును పట్టుకుందామని దాని వెంటపడ్డారు. కానీ, అది ఎంతకూ దొరకలేదు. ఇక లాభం లేదనుకొని, దిగాలుగా ఆశ్రమానికి తిరిగెళ్లారిద్దరూ. 'పోనివ్వండి.. ఏం చేస్తాం? మన గురువు గారికి గుర్రమెక్కే అదృష్టం లేదేమో..!' అంటూ మిగతావాళ్లూ దిగాలు పడ్డారు. ఇంతలో గురువు గారు అక్కడికి వచ్చి.. 'ఏంట్రా... అందరూ అదోలా ఉన్నారు?' అని అడిగారు. శిష్యులంతా ఒకరి ముఖం మరొకరు చూసుకొని విషయం చెప్పారు. దాంతో 'ఎంత తెలివితక్కువ వాళ్లురా మీరు.. అసలు గుర్రమేంటి? అది గుడ్లు పెట్టడమేంటి? గుర్రాలు పిల్లల్ని పెడతాయి కానీ, ఎక్కడైనా గుడ్లు పెడతాయట్రా?' అంటూ శిష్యులకు చీవాట్లు పెట్టారాయన.

అది ఏది?

ఇక్కడి రంగు గడిలో ఉన్న చిత్రాన్ని పోలి ఉన్నదేదో చెప్పగలరా?



బొమ్మ గీద్దాం



సరదాగా..

ఓ కొలనులో తామర పువ్వు పూసింది. రెండో రోజు రెండూ, మూడో రోజు నాలుగూ.. అలా వాటి సంఖ్య ప్రతిరోజూ రెట్టింపు కాసాగింది. అయితే, 30 రోజుల్లో కొలను మొత్తం తామర పువ్వులతో నిండిపోతే, సగం నిండేందుకు ఎన్ని రోజులు పట్టిందో చెప్పగలరా?

సాధించగలరా?

ఇక్కడున్న బొమ్మల్లో ఒక కూరగాయ పేరు దాగుంది. వాటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి.. అదేంటో కనిపెట్టండి చూద్దాం.



లాజిక్కే మరి...

మావయ్య: హరీ... మొన్నటి పరీక్షలో నువ్వూ, గిరీ ఒకేలాంటి తప్పులు చేశారేంటి?

హరి: మా ఇద్దరికీ పాఠం చెప్పిన మాస్టారు ఒకరే మావయ్యా...

మావయ్య: ఆc..!

రంగులేద్దాం



జవాబులు

తేడాలేంటి?: 1. కిటికీలోంచి కనిపించే కారు దిశ 2. హెలికాప్టర్ 3. టెడ్డీబేర్ స్థానం 4. అక్వేరియంలో స్టార్ ఫిష్ 5. పాప చెయ్యి 6. బాబు టీషర్టు రంగు 7. పాప జుట్టు 8. చివరనున్న పాప టీషర్టు డిజైన్.

ఆటాడుకుందాం రా...



చెప్పగలరా?: Balloons, Ball, Birds, Bicycle, Basket, Bat, Bench, Butterfly.

అది ఏది?: 4

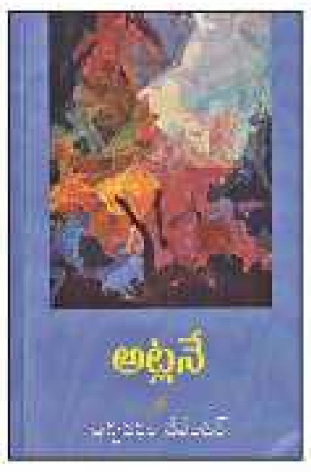
సాధించగలరా?: BEETROOT

సరదాగా..: 29 రోజులు

సమీక్ష

అక్షరాలా అనుభవాలు!

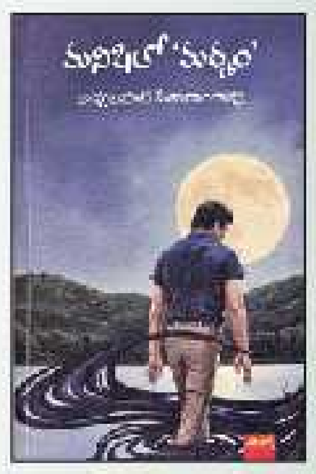
అన్నవరం దేవేందర్ 'అట్లనే...' ఒక జ్ఞాపకాల గుచ్ఛం. నడిస్తే ఒంటికి ఆరోగ్యం. కవితో కలిసి నడిస్తే అదనంగా మనసుకూ ఆహ్లాదమేనంటూ 'కవితో వేకువ నడక'లో సరికొత్త సృజనాత్మక ప్రయోజనాన్నీ వివరించారు. 'నా బడి జ్ఞాపకాల సింగిడి' అంటూ ఎక్కాల నుంచి పైథాగరస్ సిద్ధాంతం వరకూ అగణిత విద్యలు నేర్పిన గురువులకు దండం పెట్టుకున్నారు. 'వృక్షాలు విలవిలలాడుతున్నాయి, పచ్చని ఆకులన్నీ కన్నీళ్లు రాలుస్తున్నాయి' అంటూ వనజీవి రామయ్యకు నివాళులు అర్పించారు. 'ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క కట్టె తెచ్చి పేరుస్తున్నారు, కనపడని లోకాలకు ఆమె అగ్గిలో వెళ్లిపోయింది' అంటూ తన తల్లికి పలికిన తుది వీడ్కోలును గుర్తు చేసుకుంటారు. జీవితాలే కాదు, సంకలనాలూ అనుభవాల సమాహారాలే మరి.



అట్లనే (కవిత్వం); రచన: **అన్నవరం దేవేందర్**
పేజీలు: 122, వెల: రూ.125; ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

లోపలి మనిషి

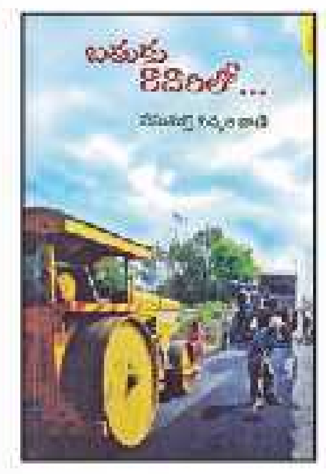
అమ్మ కడుపులోంచి బయటపడటంతోనే... మనిషిలో మూలాల వెతుకులాట ఆరంభం అవుతుంది. తానెవరో, భూమ్మీద ఎందుకు పడ్డాడో, తన కర్తవ్యం ఏమిటో... ఇలా లెక్కలేనన్ని జవాబు తెలియని ప్రశ్నలకు సమాధానం వెతికే ప్రయత్నం మొదలవుతుంది. కానీ, చాలామంది ఐహిక మోహాల్లో పడిపోయో, సంసార బంధనాల్లో చిక్కుకుపోయో... ఆ అన్వేషణను అక్కడితో ఆపేస్తారు. కానీ, రావులపాటి సీతారాంరావు... మనిషిలో 'మర్మం' నవలలోని కథానాయకుడు మాత్రం ఆ జిజ్ఞాసను వదులుకోడు. ఓ దశ వరకూ భవసాగరంలో మునిగితేలినా... బలమైన కుదుపుల తర్వాత మళ్లీ జీవన పరమార్థం గుర్తుకొస్తుంది. అన్ని సంకెళ్లూ తెంచుకునే సరికి... ఓ జీవితకాలం అయిపోతుంది. 'పునరపి జననం, పునరపి మరణం'... అదే ఆత్మ, మరో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. 'ఈసారైనా మర్మం తెలుసుకో, కర్మం మార్చుకో' అని హెచ్చరిస్తుంది. సరిగ్గా అక్కడే ఈ నవలా పూర్తవుతుంది.



మనిషిలో 'మర్మం'
రచన: రావులపాటి సీతారాంరావు; పేజీలు: 102, వెల: రూ.75
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

బతుకు ప్రయాణం

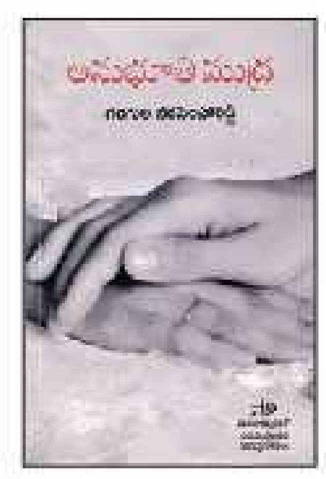
ప్రభుత్వశాఖలో ఇంజినీరుగా పనిచేస్తున్నప్పుడు నిర్మాణ కార్మికుల కష్టాలను అతిదగ్గర నుంచీ గమనించిన అనుభవమే రచయిత్రి పద్మజ వాణి 'బతుకు రాదారిలో...' సంకలనంలో కథలుగా ప్రవహించింది. మధ్యతరగతి జీవిత చిత్రణా ఇందులో ఉంది. 'కళ్లల్లో పెళ్లిపందిరి'... వివాహ వ్యవస్థ పట్ల ఓ యువకుడిలో ఉన్న దురభిప్రాయాన్ని దూరం చేస్తుంది. 'ఎత్తు గుండెలు'... ఓ కాముకుడిలో పశ్చాత్తాపాన్ని రగిలించే హృదయవిదారక ఘట్టం. 'చిలకలు వాలిన చెట్టు'... ఓ నిరుపేద నిర్మాణ కూలీ అందమైన హృదయాన్ని ఆవిష్కరిస్తుంది. 'చేజారని స్వర్గం' యాభై ఏళ్లనాటి గంపెడు పిల్లల సంసారాల్ని కళ్లముందు నిలుపుతుంది. 'ఈ అమృతం చాలుతుందా' ఓ బాధ్యత కలిగిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగి చొరవతో గ్రామీణుల్లో వచ్చిన సానుకూలమైన మార్పును చాటుతుంది. చాలా కథల్లో మాండలికపు మట్టివాసన గుబాళిస్తుంది.



బతుకు రాదారిలో... (కథలు)
రచన: పసుమర్తి పద్మజ వాణి; పేజీలు: 144, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

ప్రణయ సామ్రాజ్యం

వలపు కథలను ఒడుపుగా చెప్పడం కొన్ని కలాలకే సాధ్యం. తన తాజా పుస్తకం 'అనుభూతి ముద్ర'లోని పదిహేను రచనలనూ గంగుల నరసింహారెడ్డి రసరాజమే ప్రధాన దినుసుగా వండివార్చారు. సంకలనానికి శీర్షికగా ఎంచుకున్న తొలి కథలో... పారిజాతం అనే మాజీ వేశ్య ముఖ్య నాయిక. తన కూతురి పెళ్లికి తక్కువపడిన పదివేల రూపాయల మొత్తం కోసం ఆమె సాగించిన ప్రయత్నం చుట్టూ తిరుగుతుంది. వెచ్చని ముద్దుతో ముక్తాయింపునిచ్చారు రచయిత. 'ఆఫ్టర్ ఫార్టీఫైవ్'... ఓ భర్త నడివయసు చంచలత్వానికి గడుసు ఇల్లాలి పరిష్కారం. కాబోయే పెళ్లికొడుకు రాబోయే భార్యకు కల్తీలేని ప్రేమను పంచాలని నిర్ణయించుకోవడమే... 'వెన్నెల మరక'. దాదాపుగా అన్నీ ఓ వారపత్రికలో ప్రచురితమైన సరసమైన కథలే.



అనుభూతి ముద్ర; రచన: గంగుల నరసింహారెడ్డి
పేజీలు: 160, వెల: రూ.200; ప్రతులకు: ఫోన్: 9010284700

బుక్ షెల్ఫ్

మట్టిపువ్వు (స్వీయ వచనం)
రచన: ఎన్.తిర్మల్
పేజీలు: 162, వెల: రూ.100
ప్రతులకు: ఫోన్: 9441864514

నువ్వు గింజవైతే (కవిత్వం)
రచన: హనీఫ్
పేజీలు: 137, వెల: రూ.200
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

ప్రకాశ కిరణాలు
(సంపాదకీయ వ్యాసాలు)
రచన: పొత్తూరి సుబ్బారావు
పేజీలు: 207, వెల: రూ.200
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

లిదియా పూలు- సలామీ అఖాతం (కవిత్వం)
రచన: బడుగు భాస్కర్ జోగేష్
పేజీలు: 147, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ఫోన్: 9866602325

కొరుప్రోలు హరనాథ్ సమగ్ర కవిత్వం
పేజీలు: 620, వెల: రూ.499
ప్రతులకు: ఫోన్: 9703542598

బిగ్ బ్యాంగ్ (వ్యాసాలు)
రచన: ఫిజిక్స్ అరుణ్ కుమార్
పేజీలు: 172, వెల: రూ.220
ప్రతులకు: ఫోన్: 9394749536

నిర్మలానందం (మిత్రుల స్మృతులు)
పేజీలు: 182, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

కుటుంబం - కలిసి ఉన్నంత వరకేనా?
(నాగులపల్లి కుటుంబం ఒక ఉదాహరణగా)
రచన: డా. నాగులపల్లి భాస్కరరావు
పేజీలు:98, వెల: రూ.100
ప్రతులకు: నవోదయ (ఫోన్: 9000413415), విశాలాంధ్ర (ఫోన్:9948950282).

రాశి ఫలం

గ్రహబలం
(జనవరి 4 - 10)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి



మేషం
అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

ఆత్మవిశ్వాసంతో పనులను ప్రారంభిస్తారు. నిరాటంకంగా లక్ష్యాలను పూర్తి చేస్తారు. చంచలత్వం వద్దు. మిత్రుల సూచనలు మేలు చేస్తాయి. ఆదాయ మార్గాలు పెరుగుతాయి. ఆర్థిక విషయాల్లో మొహమాటం నష్టదాయకం. చిన్నపాటి సమస్యలకే ఒత్తిడికి గురికావద్దు. ఆధ్యాత్మిక బలంతో ఏలిననాటి శని ప్రభావాన్ని దూరం ఉంచండి. విష్ణువును పూజించండి.

వృషభం
కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

శుభప్రదమైన కాలం. బాధ్యతతో కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించండి. ఏకాదశ శని బలం కార్యసిద్ధిని ప్రసాదిస్తుంది. అవసరాలకు డబ్బు అందుతుంది. పెట్టుబడులు లాభదాయకం. ఎవరితోనూ పరుషంగా మాట్లాడకండి. ఆదాయ మార్గాలు పెరుగుతాయి. గౌరవప్రదమైన జీవితం గడుపుతారు. ఉన్నతాధికారుల విశ్వాసాన్ని సంపాదిస్తారు. సూర్యుడిని ఆరాధించండి.

మిథునం
మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

మనోబలంతో అడుగు ముందుకేస్తారు. కుటుంబ సభ్యుల సూచనలు మేలు చేస్తాయి. అనవసర వ్యవహారాల్లో తలదూర్చకండి. విఘ్నాలు ఎదురైనా బుద్ధిబలంతో అధిగమిస్తారు. పరిచయంలేని వ్యాపారాలు చేయకండి. విధి నిర్వహణలో మరింత శ్రద్ధ అవసరం. ఒత్తిడిని దూరంగా ఉంచండి. ఆర్థిక నిర్ణయాల్లో కుటుంబాన్ని భాగం చేయండి. నవగ్రహాల్ని స్మరించండి.

కర్కాటకం
పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. వ్యాపార విజయాలు వరిస్తాయి. ప్రతిభకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఉద్యోగులకు ఎదిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అధికార యోగం సూచితం. వారం మధ్యలో ఓ మేలు జరుగుతుంది. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండండి. దీర్ఘకాలిక అన్వేషణ ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. మితిమీరిన అంచనాలు వద్దు. భూలాభం ఉంది. శివుడిని ఆరాధించండి.

సింహం
మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

అదృష్ట యోగం ఉంది. ప్రయత్నాలు కార్యరూపం ధరిస్తాయి. గజకేసరి మహా యోగం వల్ల అనుకున్నవన్నీ సాధిస్తారు. స్థిరాస్తులను వృద్ధి చేసుకుంటారు. మీ ఆలోచనలే మీ అదృష్టాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. గృహలాభం సూచితం. ప్రయాణాలు మేలు చేస్తాయి. భవిష్యత్తు బావుంటుంది. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని ఉపాసించండి.

కన్య
ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

శుభ ఫలితాలు ఉన్నాయి. వ్యాపార యోగం అత్యుత్తమం. మనోబలంతో నిర్ణయాలు తీసుకోండి. నలుగురికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తారు. మంచివార్త వింటారు. కొత్త ప్రయత్నాలు లాభదాయకం. సమాజంలో గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఆదాయ మార్గాలు పెరుగుతాయి. గృహలాభం, స్వర్ణయోగం గోచరిస్తున్నాయి. సూర్యుడిని ధ్యానించండి.

తుల
చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

అదృష్టం వరిస్తుంది. స్వల్ప ప్రయత్నంతో అత్యుత్తమ ఫలితాలను సాధిస్తారు. ధర్మబద్ధంగా వ్యవహరించండి. అన్ని విధాలుగా మేలైన సమయమిది. ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. శత్రుశేషం వదిలిపోతుంది. సమాజం మీ ప్రతిభను గుర్తిస్తుంది. సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. సమాజానికి ఉపయోగపడే పనులు చేస్తారు. మహాలక్ష్మిని ధ్యానించండి.

వృశ్చికం
విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వ్యాపార లాభాలు ఉన్నాయి. బుద్ధిబలంతో అనుకున్నది సాధిస్తారు. పెద్దల నిర్ణయాలు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. మిత్రబలం పెరుగుతుంది. పెట్టుబడులు మేలైన ఫలితాలను ఇస్తాయి. ద్వితీయ స్థానంలోని బుధ, శుక్ర యోగాలు ఆర్థిక విజయాలను అందిస్తాయి. ఏ విషయం గురించీ లోతుగా ఆలోచించకండి. దైవబలం కాపాడుతుంది. వేంకటేశ్వరస్వామిని అర్చించండి.

ధనుస్సు
మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

జన్మశుక్ర యోగం ఆర్థిక విజయాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. అందుబాటులోని అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. గురుచంద్ర గజకేసరి మహాయోగం వ్యాపార ఫలితాలను అందిస్తుంది. ఉద్యోగులకు తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. మిత్రుల సలహాలతో ఆటంకాలను తొలగించుకుంటారు. ప్రశాంతంగా సంభాషించండి. మారుతిని పూజించండి.

మకరం
ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

మనోబలంతో వ్యవహరిస్తారు. ఆరంభశూరత్వం మంచిది కాదు. అనుభవాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోండి. కుటుంబ సభ్యుల మద్దతు లభిస్తుంది. ఉద్యోగులు కార్యాలయ సమస్యలను సమర్థంగా పరిష్కరించుకుంటారు. ఆర్థికంగా మిశ్రమ ఫలితాలు ఉంటాయి. పొదుపు అవసరాన్ని గుర్తించండి. సుబ్రహ్మణ్యుడిని అర్చించండి.

కుంభం
ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

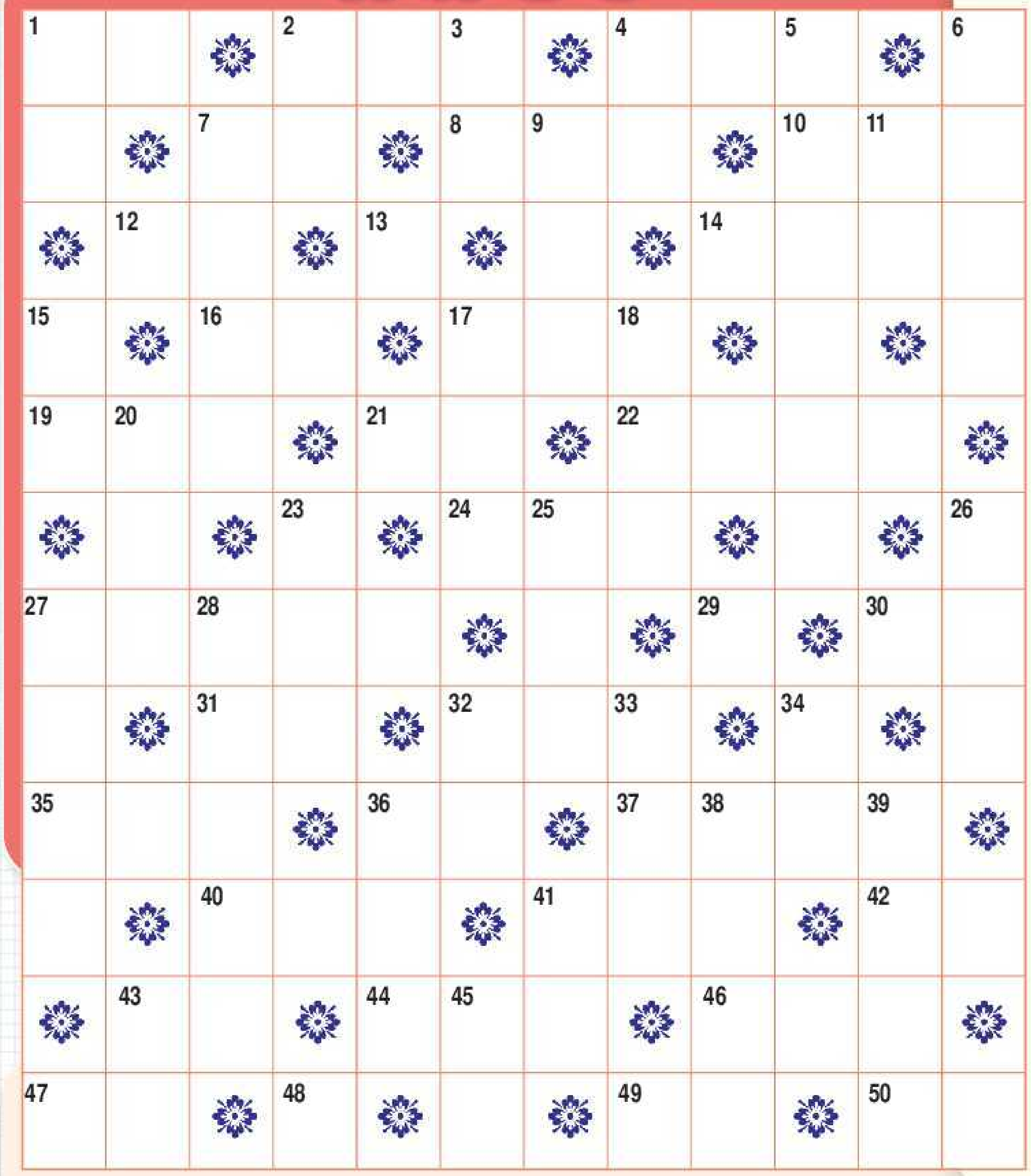
శుభప్రదమైన కాలం. పెద్దల ప్రశంసలు లభిస్తాయి. అన్నివిధాలుగా బలపడతారు. సమయస్ఫూర్తితో సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. ఆదాయ మార్గాలు పెరుగుతాయి. ఏకాదశంలోని నాలుగు గ్రహాల కూటమి ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది. పంచమ బృహస్పతి యోగం దైవ బలాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. మహాలక్ష్మిని ధ్యానించండి.

మీనం
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

విజయం మీదే. ప్రారంభించిన పనులు నిర్విఘ్నంగా పూర్తవుతాయి. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఉన్నత స్థితి గోచరిస్తోంది. కొత్త ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. వ్యాపార నిర్ణయాల్లో స్పష్టత అవసరం. ఆర్థిక లావాదేవీలను అప్రమత్తతతో నిర్వర్తించాలి. వారం మధ్యలో మేలు జరుగుతుంది. వివాదాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. సున్నితంగా వ్యవహరించండి. శ్రీనివాసుడిని స్మరించండి.

పదకేళి

కూర్పు: బాలు



ఆధారాలు- అడ్డం

1. పూల నుంచి సేకరించే మధువు (2)
2. సువర్ణం (3)
4. తండ్రి, నాన్న (3)
7. మరణం (2)
8. కింద (3)
10. యాగాలు (3)
12. తాటి మొలక (2)
13. నిలువు 3తో కుమార్తె (1)
14. అవంతీ దేశంతో అమ్మాయి పేరు... బాహుబలిలో తమన్నా (4)
16. రక్షాబంధనం (2)
17. వస్త్రం (3)
19. కోట కొమ్ము (3)
21. మాట్లాడనివాడు... రుషి (2)
22. రక్షించేవాడు (4)
24. రాగులు, చోళ్ళు (3)
27. ఒక మాటను పలికే విధం; కాలు కదపకుండా పనులు చక్కబెట్టుకోగల స్థాయి (5)
29. నిలువు 34తో అల్లుడు (1)
30. పువ్వు (2)
31. హారం, దండ (2)
32. అంబరం (3)
35. రోత, అసహ్యం (3)
36. చిన్న కత్తి (2)
37. నేర్పు (4)
40. రాణి, దొరసాని; భార్య (3)
41. పొట్ట (3)
42. తడిక (2)
43. '.....' కానివాడు మోక్షగామి కాలేడని ఆర్యోక్తి (2)
44. సూర్యుడు (3)
46. శిరస్సును (3)
47. దొంగతనం (2)
48. అడ్డం 42తో కలకలం (1)
49. బరువు (2)
50. కుడి ఎడమైన పండు (2)

నిలువు

1. తుమ్మెద (2)
2. వెలుగు (2)
3. శివయ్య వాహనం (2)
4. ఓడ (2)
5. ఇచ్చకాలమారి, మోసగాడు (6)
6. పేరులో 'రామ' శబ్దాన్ని చేర్చుకున్న పక్షులు (4)
7. సింహం (4)
9. దిగులు (3)
11. దాయాది (2)
15. బాణం, అమ్ము (2)
17. మహిళ (3)
18. వెల్లువ (3)
20. తీపి-కారం-పులుపు .... ఇవి ఏమిటి? (3)
23. అబల కాదు (3)
25. మంచు (3)
26. ఒక పువ్వు... బంతి లాంటిదే (3)
27. కంచి దేనికి ప్రసిద్ధి (4)
28. షణ్ముఖుడంటే? (5)
32. పత్రం, దళం (2)
33. కలిమి (3)
34. తల్లి (3)
36. సేవకుడు, గులాము (3)
38. ఎల్లప్పుడూ (4)
39. కుమారుడు (4)
41. మెడకు తాడు బిగిస్తే..? (2)
43. పని (2)
45. అగ్ని (2)

సుడోకు

						8	4	
	8			9				5
3		4			2	6		
	7		4	2		9		3
	2		7		5		1	
4		8		1	9		2	
		5	9			7		1
8				6			5	
	3	6						

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళి

1 రా	ణి	2 వా	3 సం	●	4 దొం	5 గ	లు	●	6 రా	యం	7 చ
ఘు	●	8 న	గ	రం	●	ద్దె	●	9 అ	త	●	క్కె
10 వ	11 ధ	●	మం	●	12 సు	●	13 ఆ	ల	●	14 పా	ర
●	15 నం	16 ద	●	17 ధ	●	18 బొ	ట	న	19 వే	లు	●
20 వి	జ	య	21 మే	●	22 క	మ్మ	లు	●	ద	●	23 మా
●	యు	●	24 క	లు	వ	లు	●	25 క	న	26 కా	ద్రి
27 పం	డు	28 గ	లు	●	నం	●	29 దా	ర	●	ర్యం	●
ప	●	త్ర	●	30 ర	●	31 చె	డ్డ	వా	డు	●	32 అం
33 ర	34 మా	ర	35 మి	●	36 ని	మ్మ	●	లం	●	37 ప	దం
38 వ	డు	●	39 రా	40 కా	సి	●	41 అం	●	42 దా	ర	●
న	●	43 నా	సి	క	●	44 మూ	కు	డు	●	45 దే	హం
46 స	త్తు	వ	●	47 ర	త్నా	క	రం	●	48 శ	శి	●

సుడోకు

8	6	3	1	4	5	2	9	7
7	2	4	3	9	6	5	8	1
5	9	1	7	2	8	3	4	6
6	4	8	5	1	3	9	7	2
2	3	7	9	8	4	1	6	5
1	5	9	2	6	7	8	3	4
4	8	5	6	3	1	7	2	9
9	7	6	8	5	2	4	1	3
3	1	2	4	7	9	6	5	8

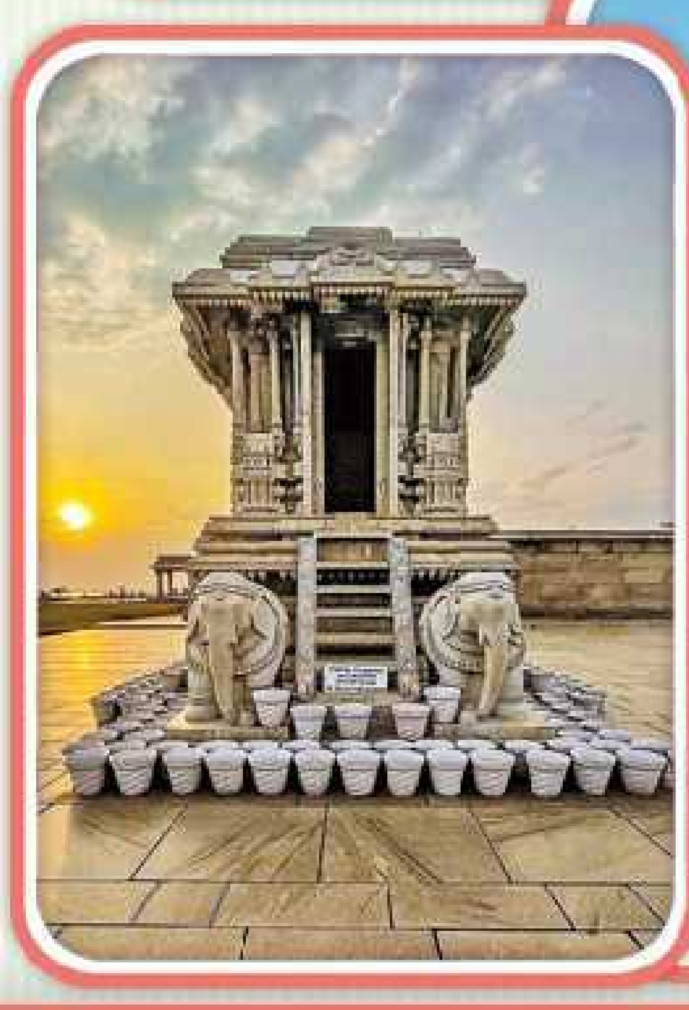
కావేరి నదిలో... కొలువైన కన్నయ్య!







రాజుల కాలపు శిల్పకళాసంపదను కళ్లకు కట్టేవి అలనాటి గుడిగోపురాలే. వందల ఏళ్ల క్రితం నిర్మించిన ఆ దేవాలయాలే- ఒకప్పటి వైభవాన్ని ఇప్పటి తరానికి పరిచయం చేసే చారిత్రక ఆనవాళ్లు కూడా. అలాంటి వాటిల్లో ఒకటి- హొయసల రాజులు నిర్మించిన వేణుగోపాల స్వామి ఆలయం. కర్ణాటకలోని కావేరి నది కృష్ణ రాజ సాగర జలాశయం బ్యాక్ వాటర్‌లో కొలువు తీరిన ఈ కోవెల విశాలమైన ప్రాంగణంలో ఎత్తయిన ప్రాకారాల నడుమ అద్భుతమైన నిర్మాణశైలితో భక్తుల్ని మంత్రముగ్ధుల్ని చేస్తోంది. 12వ శతాబ్దంలో ఇక్కడ నిర్మించిన దేవస్థానం శిథిలావస్థకు చేరుకుంటే- మళ్లీ ఆ హంగులు తీసుకొస్తూ పునర్నిర్మించారు. చుట్టూ నీళ్లూ, కనుచూపు మేర పచ్చటి చెట్లూ... ఆధ్యాత్మిక శోభతో ఆకట్టుకునే ఈ ఆలయానికి సరికొత్త ఆకర్షణగా మారాయి!










Since 1982
BAMBINO
SCAN FOR RECIPES
ప్రతి భోజనాన్ని
ప్రత్యేకంగా చేస్తూ
మైదా లేదు
రవ్వ/సూజీ
తో తయారైంది
సంక్రాంతి
శుభాకాంక్షలు
FORTIFIED
WITH VITAMINS, ZINC & IRON
BAMBINO
roasted Vermicelli
FORTIFIED WITH IMMUNITY BOOSTING VITAMINS ZINC & IRON
100% WHEAT
NO MAIDA
BAMBINO
nutraawell
Vermicelli
FORTIFIED WITH IMMUNITY BOOSTING VITAMINS ZINC & IRON
UPMA
KHEER
PULAV
మూడు తరాల నమ్మకం
Trusted by three generations
www.bambinopasta.in